



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Título: “Adquisición de las habilidades motrices
acuáticas en el entorno escolar”.**

Alumno/a: M^a Teresa Torres González

NIA: 564713

Director/a: Tomás Martín Pérez

AÑO ACADÉMICO 2013-2014

ÍNDICE

RESUMEN	3
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	4
2. HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS.....	7
2.1. VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULUM EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	15
3. EDADES DE LA ADQUISICIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS.	16
3.1. ETAPAS DE LA FORMACIÓN DEL NADADOR.....	18
4. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL MEDIO ACUÁTICO.....	21
5. PROYECTO EDUCATIVO: “APRENDO EN EL AGUA”.	24
5.1. JUSTIFICACIÓN CON EL CURRÍCULO.....	25
5.2. PUNTO DE PARTIDA	28
5.3. ASPECTOS PREVIOS.....	29
5.3.1. Horas lectivas en educación física. Duración del proyecto	30
5.3.2. Presupuesto transporte.....	31
5.3.3. Presupuesto piscina	32
5.3.4. Ratio profesor/alumno	33
5.3.5. Autorización de padres/madres/tutores	33
5.3.6. Propuesta al equipo docente y directivo del centro	34
5.4. ASPECTOS CURRICULARES	35

5.4.1.	Secuenciación de las habilidades.....	35
5.4.2.	Objetivos didácticos	36
5.4.3.	Contenidos didácticos.....	38
5.4.4.	Evaluación	41
5.4.5.	Instrumentos de evaluación	44
5.4.6.	Temporalización	45
5.4.7.	Orientaciones metodológicas.....	46
5.4.8.	Adaptaciones curriculares.....	48
5.4.9.	Recursos didácticos	49
5.4.10.	Sesiones	50
6.	CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL	69
7.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	71
8.	ANEXOS.....	73

RESUMEN

La educación psicomotriz está vinculada a una corriente pedagógica que trata de integrar la educación corporal en una educación global. Es por esto por lo que se le da al cuerpo un valor existencial y que se trabaja desde diferentes ópticas.

Podemos afirmar que el desarrollo psicomotor se produce por el estímulo de la maduración biológica y por la estimulación social, es decir, las experiencias y vivencias que se desarrollan a lo largo de la vida del niño. Por ello es necesario e imprescindible ofrecer al alumno las máximas oportunidades para garantizar un desarrollo motor efectivo. Sin embargo, las prácticas dentro del medio acuático son limitadas y en su caso deficitarias.

Así, durante este trabajo, lo que se pretende es mostrar una base teórica de las habilidades motrices acuáticas, seguido de las distintas etapas del nadador, con una aportación de beneficios y ventajas que conlleva la actividad física en el agua, para posteriormente terminar, con el diseño de un proyecto educativo acuático dentro del área de Educación Física y que puede ser aplicado en cualquier centro escolar ordinario.

PALABRAS CLAVE: habilidades acuáticas, intervención docente, actividades acuáticas, beneficios, motivación, medio acuático, centro ordinario.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La adquisición de las habilidades motrices básicas está presente en el currículo de la etapa de Educación Primaria. Entendemos este concepto como el conjunto de acciones que permite mejorar el bagaje motor de las personas. Es algo innato que se inicia desde el nacimiento y que perdura durante toda la vida. Por lo tanto el desarrollo de estas habilidades no sólo es competencia de la escuela, sino que desde el entorno escolar lo que se pretende es fomentar y mejorar la adquisición de estas habilidades motrices básicas, para posteriormente, en etapas superiores, poder afrontar el aprendizaje de nuevas habilidades motrices más complejas. Entre ellas incluimos saltos, desplazamientos, lanzamientos, recepciones, giros, entre otros. Todas ellas, mayoritariamente, se trabajan en un medio terrestre, debido a las ventajas que éste ofrece. Se trata de un medio al alcance de todos, económico y de fácil acceso.

Sin embargo, este tipo de habilidades también se pueden trabajar dentro de un medio acuático. A decir verdad, los seres humanos estamos preparados físicamente para sobrevivir sobre un medio terrestre, pero también tenemos cualidades que nos permiten, de cierta manera, permanecer, durante un tiempo determinado, en el medio acuático. Previamente, es necesario, que se adquieran ciertas habilidades como flotación o respiración, para poder sobrevivir en este medio.

Son múltiples los beneficios que el medio acuático nos ofrece para el desarrollo motor de los niños. Y por ello, es imprescindible que desde edades tempranas empiecen a tener contacto con este medio.

La elección de este trabajo implica poder incentivar de alguna manera que estas habilidades motrices básicas se inicien dentro del medio acuático y no sólo a través del medio terrestre, ya que es necesario ofrecer al alumno un amplio abanico de posibilidades para ofrecer la mejor respuesta educativa adaptada a todos y cada uno de los alumnos que se tenga en el aula.

Por ello, a través de mi proyecto educativo, quiero animar a profesores que por diferentes motivos no llevan a cabo esta práctica escolar y que prefieren trabajar este dominio en el medio terrestre.

La ciudad donde vivo es pequeña y con pocos recursos. Sin embargo, tenemos la suerte de disponer una piscina climatizada destinada principalmente al uso privado de los ciudadanos. Muchos centros escolares turolenses podrían tener la posibilidad de utilizarla ya que el Servicio Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Teruel la pone a su disposición. Sin embargo son pocos los centros que la utilizan. Cada centro administra sus bienes en función a las necesidades del mismo. No estaría de más, que parte de esa economía, fuera destinada a la participación de sus alumnos en el centro acuático. El Centro Educativo de Necesidades Educativas Especiales La Arboleda destina gran parte de su economía a este tipo de actividades. Son beneficiosas para la salud de sus alumnos y su posterior progresión en la vida adulta. Por ello, creo imprescindible que el resto de colegios destinen una pequeña cantidad para la práctica de la natación dentro del ámbito escolar, y no sólo durante clases extraescolares.

Desde el ámbito educativo, se pretende iniciar la familiarización con el medio acuático para que, posteriormente, a la edad de 8-10 años comience la etapa de perfeccionamiento fuera de nuestro objetivo.

Es decir, que al igual que se ofrece al alumno un amplio abanico de posibilidades deportivas en el ámbito terrestre, también creo conveniente ofertar las mismas oportunidades dentro del medio acuático y que el propio alumno sea el que determine qué actividad física beneficia más a su desarrollo motor.

Por lo tanto, he de decir, que mi interés por trabajar las habilidades motrices acuáticas durante este Trabajo Fin de Grado, parte de la escasa práctica que se da en los centros escolares ordinarios, primando en su caso otro tipo de actividades que requieren menos esfuerzo, a nivel organizativo y económico, por parte de dirección.

¿Por qué no darle la misma importancia al uso de las pistas de atletismo que a la piscina climatizada, si son dos instalaciones deportivas, aptas y adecuadas para el uso escolar?

Durante mi infancia, en el colegio de Educación Primaria, pude experimentar que la Educación Física no era importante en cuanto al trabajo de los contenidos. Durante las clases, básicamente, los alumnos trabajaban las habilidades motrices con el juego libre, sin seguir pautas del profesorado y sin ningún instrumento de evaluación, a excepción de la observación directa.

Ello provocó en mí un rechazo hacia esta asignatura donde nunca estaba motivada a la práctica de la misma, puesto que continuamente la actividad era la misma (juego libre), lo que conducía a unas clases aburridas y por tanto el estado anímico cada vez era más bajo.

Por esta razón me incliné hacer la mención de Educación Física. Quería ampliar mis conocimientos y saber cómo actuar en una futura docencia.

Tras mis prácticas observé que el concepto de Educación Física había mejorado, pero que todavía quedaba mucho por hacer. Se van introduciendo nuevos deportes para trabajar las diferentes habilidades pero sigo echando en falta la explotación de recursos como la naturaleza o la piscina.

Desde que era niña hasta ahora, la natación ha formado parte de mi vida deportiva. Nunca llegué a imaginar que desde el ámbito escolar pudieran plantearse propuestas educativas en el medio acuático. De ahí la iniciación de esta idea. Quería plantear algo innovador que le diera un giro a las clases de Educación Física y motivar de esta manera a los alumnos a la práctica de la misma. El medio acuático ofrece numerosas ventajas que podemos trabajar con todos los alumnos independientemente de sus necesidades específicas.

Por tanto, inicié la búsqueda de diversos temas para llevar a cabo en el desarrollo de mi Trabajo Fin de Grado en la etapa de Primaria, y éste fue, en definitiva, el que más me llamaba la atención. Había numerosas propuestas de diversos autores, su práctica era escasa en los centros escolares turolenses y la motivación hacia el tema era alta, imprescindible para la realización del mismo.

2. HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS.

Para profundizar y entender de lleno la clave de este proyecto, es necesario empezar definiendo lo que son las habilidades motrices básicas.

Las habilidades motrices básicas son el conjunto de acciones que el ser humano realiza para poder desarrollarse en el medio en el que vive. Son acciones comunes a todos los individuos, desarrolladas desde que nacemos para la supervivencia y que son la base para el aprendizaje de habilidades más complejas (Trigueros y Rivera, 1991).

Ahora, si estas acciones se desarrollan dentro de un medio acuático, se denominan habilidades motrices acuáticas. El conjunto de acciones que se desarrollan son similares, tan sólo es diferenciable en el medio de actuación donde se ejecutan.

Dentro de las habilidades motrices acuáticas pueden distinguirse dos niveles de actuación: un primer nivel de habilidades simples como familiarización o supervivencia en el medio acuático y un segundo nivel de habilidades más complejas dirigidas a la enseñanza y perfeccionamiento de los distintos desplazamientos.

Al igual que en el medio terrestre, en el medio acuático se trabajan multitud de habilidades motrices necesarias para trabajar las destrezas acuáticas.

Con la intención de clarificar de manera más detallada posible, las habilidades motrices acuáticas más importantes que se pueden desarrollar dentro del ámbito educativo son las siguientes:

Habilidades Motrices Primarias

- Familiarización
- Equilibrio
- Flotación
- Respiración

Habilidades Motrices Secundarias

- Propulsión - Desplazamiento
- Saltos
- Ritmo
- Coordinación

A continuación se establece un tratamiento teórico de manera individualizada.

HABILIDADES MOTRICES PRIMARIAS:

Básicas para el desarrollo de las primeras habilidades dentro del medio acuático.

FAMILIARIZACIÓN

Supone el primer contacto con el medio acuático. Es la adaptación inicial donde el alumno experimentará nuevas sensaciones totalmente diferentes de las que percibe en el medio terrestre. Se deberá realizar de manera progresiva teniendo en cuenta siempre las características individuales tanto físicas como psicológicas del alumno: el temor al agua, las instrucciones previas, la edad, etc. Este proceso puede durar pocos días o varias semanas dependiendo de la conducta del niño.

El objetivo principal es que el niño desarrolle cierta seguridad y dominio sobre sí mismo. Las conductas motrices durante esta etapa irán adquiriendo una progresión favorable hasta que el sujeto sea capaz de controlar sus movimientos en este medio. Es imprescindible que siempre vaya acompañado de un adulto (ya sea el padre, la madre o el

profesor) y sea este, quien de manera pasiva, le ayude a superar esta fase. Debe favorecer el proceso de adquisición y evitar cualquier acción violenta que pueda crear traumas o temores en el niño.

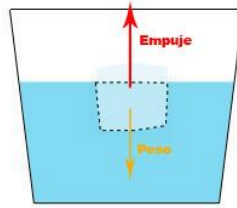
EQUILIBRIO

Entendemos como equilibrio a la capacidad de situarse en el espacio a través de los sentidos visuales, táctiles y kinestésicos. Hay una gran diferencia entre equilibrio en el medio terrestre y en el medio acuático. Ambos desarrollan la capacidad motora de reflejo y de anticipación y con ello mejorar la respuesta motriz. Es innegable señalar que entre ambos medios también existen diferencias. Durante el desarrollo de las actividades terrestres el equilibrio es vertical, existe un apoyo con ambos pies, los ojos están paralelos al desplazamiento y existe el punto de gravedad. Mientras que el desarrollo de actividades acuáticas se realiza en un medio ingrátido, donde el cuerpo generalmente flota, las sensaciones de apoyo se suprimen, es decir, que son nulas y el equilibrio es horizontal.

La posición del equilibrio en el medio acuático está relacionada con la flotación y la situación de equilibrio por la posición relativa del centro de gravedad y del centro de flotación. Por centro de gravedad se entiende el punto donde se origina la fuerza peso resultante de todas las fuerzas peso del cuerpo humano y por centro de flotación se entiende el centro del volumen del cuerpo sumergido, siendo el punto donde se suman todas las fuerzas de flotación. Debemos tener en cuenta que el cambio de posición de los segmentos corporales provoca un desplazamiento de la posición del centro de gravedad, con lo que el sujeto percibirá nuevas sensaciones que pueden provocar la aparición del miedo en el alumno. (Álvarez de Dalmau, 1993)

FLOTACIÓN

Para determinar este concepto es necesario hacer referencia al **Principio de Arquímedes**. Tippens (2011), afirma que *“todo cuerpo sumergido en un fluido experimenta un empuje vertical hacia arriba igual al peso del fluido desalojado”*. Es decir, que cuando un cuerpo se encuentra en el agua en posición estática, está sometido a dos fuerzas: el peso y el empuje. De esta manera el peso es la fuerza que tira hacia abajo y el empuje la fuerza que actúa hacia arriba. Así cuando el empuje es mayor que el peso, el cuerpo flota.



De esta manera, el ser humano, en función a sus componentes del cuerpo (huesos, músculos, cantidad de sangre, etc.) flotará en mayor o menor medida. Estos datos hacen referencia siempre a agua dulce, ya que en agua salada el nivel de flotación será mayor, independientemente de su peso, debido a la sal del agua que la hace más densa.

Por otro lado también es imprescindible nombrar otro factor importante que favorece la flotación del ser humano. Dependiendo de la capacidad pulmonar de cada persona variará ese nivel de flotabilidad, es decir, cuanta mayor capacidad pulmonar se tenga, mayor será la flotación. Según esto, y apoyándonos en Navarro (1978, 1990) y Whittinh (1963, 1965) se puede afirmar que:

- Las mujeres tienden a flotar mejor que los hombres por su mayor proporción en tejido adiposo.
- La mayoría de los jóvenes tienden poco a flotar por la escasez relativa en tejido graso y por el mayor peso de las piernas ocasionado por su musculatura.
- El ser humano flota en el agua en inspiración máxima.
- La mayoría de los varones, mayores de 15 años, se hunden en espiración y flotación horizontal, mientras que las mujeres tienen una tendencia menor a ello.
- La flotabilidad disminuye en los varones a partir de los 13 años.
- Las mujeres entre 10 y 13 años y entre 15 y 17 tienen una máxima capacidad de flotación horizontal.

Podemos distinguir dos tipos de flotación: la flotación **dinámica** que se produce durante el desplazamiento o movimiento de alguna de las extremidades y la flotación **estática** que se aplica cuando no existe movimiento.

Este tipo de habilidad está íntimamente relacionado con la familiarización y adaptación del medio acuático. Es muy importante transmitir a los alumnos cierta seguridad y plantear los ejercicios de manera progresiva ya que existen varios tipos de flotabilidad: ventral con

apoyo fijo, móvil, con flotador, con deslizamiento, con extremidades agrupadas, flotabilidad dorsal y giros transversales.

RESPIRACIÓN

La respiración es la habilidad de inspirar el oxígeno a través de la nariz hasta llegar a nuestros pulmones y de expirar el dióxido de carbono. Es un acto involuntario y necesario para poder sobrevivir en el medio. En el ámbito terrestre no necesitamos controlar nuestra respiración en la mayoría de actividades de nuestra vida cotidiana, sin embargo, en el medio acuático es necesario realizar una intervención para poder respirar de manera adecuada, ser conscientes del aire que hay en nuestros pulmones y saber expulsarlo de manera controlada. Es imprescindible saber controlar la respiración para favorecer el rendimiento del nadador y evitar el cansancio innecesario, que pueda ocasionar decepciones en el avance del aprendizaje (Pérez, 2006)

Este nuevo automatismo, en el que la espiración pasa a ser activa y la inspiración pasiva, está relacionado con el concepto de inmersión, por ello es necesario trabajarlos de manera igualitaria en el mismo espacio de tiempo.

Se realiza mediante dos fases: la **inspiración** donde la toma de aire se realiza por la boca en su totalidad y la **espiración** donde la expulsión del aire puede realizarse indistintamente por boca o nariz, pero siempre dentro del agua.

En el aprendizaje de esta habilidad es importante trabajar los diferentes tipos de apneas y desarrollarlos mediante el juego y el ritmo respiratorio. El maestro especializado debe dar la suficiente confianza en el alumno para progresar en el aprendizaje y no darle especial importancia a los fracasos anteriores al logro (Escolá, 1989).

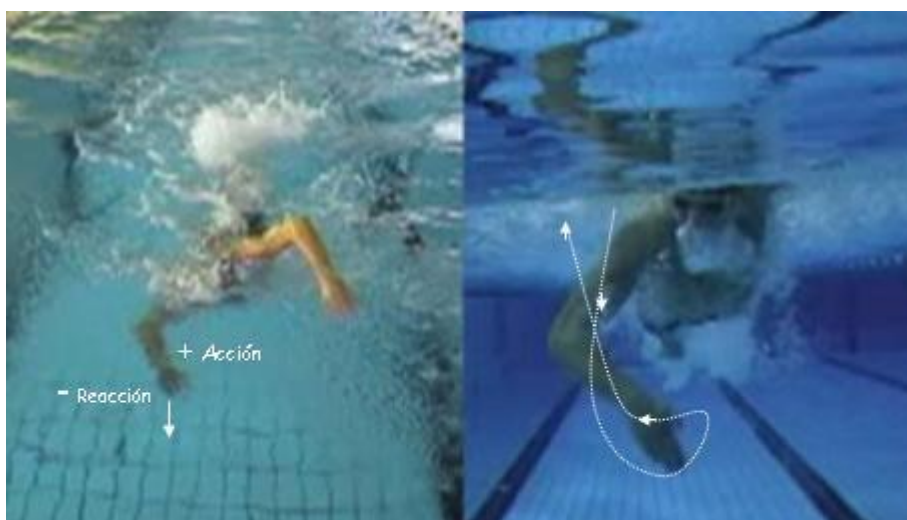
HABILIDADES MOTRICES SECUNDARIAS

Dirigidas a profundizar el desarrollo de las habilidades primarias.

PROPULSIÓN-DESPLAZAMIENTO

Aplicamos el término propulsión a la acción que el ser humano realiza con las extremidades superiores e inferiores para lograr vencer la resistencia al agua y de este modo poder desplazarse en el fluido.

Estas fuerzas son explicadas a través del principio de **acción-reacción**, **3ª Ley de Newton**: al aplicar una fuerza, el agua de cierta inercia y me da una fuerza no de igual magnitud y sentido contrario. Y según el teorema de **Bernoulli**: las manos de los nadadores actúan cortando el agua. Cuando el líquido fluye por encima de ellas, se desplaza, circula a mayor velocidad por encima de los nudillos que bajo la palma. Por lo que esto origina una presión diferencial entre la palma y los nudillos que produce una fuerza elevadora. Cuando esta fuerza elevadora interactúa con la fuerza de resistencia al avance de la mano a través del fluido que esta ejerce sobre aquella, da como resultante una fuerza que propulsa el cuerpo del nadador hacia delante (Counsilman, 1971; citado en Choller, 2003)



En base a estas dos teorías, el nadador principiante adulto comprenderá el proceso de su aprendizaje de una forma rudimentaria y posteriormente será perfeccionado a través de técnicas más concretas. En nadadores prematuros debemos partir de la base de flotación, y dejar experimentar al alumno en su desplazamiento.

El desplazamiento en el medio acuático sirve para trasladarse de un lugar a otro, ejecutando la acción principal de los miembros superiores, dejando los miembros inferiores en situación de equilibrio.

Empezaremos el desplazamiento en aguas poco profundas donde el alumno se desplace a través del volteo, los giros, el gateo, etc. Posteriormente el traslado se efectuará de manera coordinada entre brazos y piernas dando lugar ya a los estilos de natación y perfeccionando su técnica en edades posteriores.

SALTOS

Según Batalla (2000) el salto acuático es una modalidad deportiva que consiste en lanzarse al agua desde un punto fijo. Dicho punto puede ser el borde u orilla de la piscina, un trampolín, una roca, un acantilado, etc. Existen diversas variaciones en función del tipo de piscina, el material auxiliar que se utilice y las posiciones o movimientos que se realicen con el propio cuerpo. En el ámbito educativo, el lanzamiento al agua estará adaptado a las características y necesidades del alumno que vaya a desarrollar el salto.

Para poder ejecutar dicha habilidad, ya sea en medio acuático o terrestre, debemos tomar impulso con una o ambas piernas para despegar el cuerpo del suelo para posteriormente caer en el lugar deseado.

Existen múltiples formas de caer en el agua: sentados, arrodillados, de pie, en cuclillas... Estos tipos de caída se irán practicando de manera progresiva (Escuela Nacional de Entrenadores, 1992).

LANZAMIENTOS-RECEPCIONES

Siguiendo las ideas de Blández (2005), podemos decir que son habilidades que inicialmente están relacionadas con el medio terrestre pero que mediante el medio acuático también se pueden trabajar y desarrollar. Los objetivos principales que se desarrollan con esta habilidad son la coordinación óculo-manual y coordinación óculo-pedal. Sin embargo, en el medio acuático el objetivo se centrará únicamente en la coordinación óculo-manual, ya que los pies están en continuo movimiento dentro del agua y son necesarios para controlar la flotación y estabilidad del cuerpo.

El lanzamiento es la acción de lanzar, echar o arrojar un objeto con o sin precisión. Dependiendo del objetivo que plantee la actividad, el lanzamiento puede tener o no una precisión concreta. La acción de lanzar en el medio acuático se va a reducir a lanzamientos manuales con el movimiento de flexión y extensión del codo.

La recepción es la acción de recibir el objeto lanzado. El proceso de recepción se efectuará de manera progresiva. Empezará con móviles de tamaño grande, velocidad media y receptor en parado. Con la práctica, el alumno conseguirá atrapar móviles de tamaño más pequeño, con una velocidad mayor e interceptar el móvil en movimiento.

Dicha habilidad puede preparar la práctica inicial del Waterpolo.

RITMO

El ritmo en Educación Física, va acorde con la coordinación. Se pueden definir como las capacidades sensoriales que ayudan al niño a formar su reacción motriz, su sincronización, orientación y ritmo corporal. Lo que se busca generalmente es lograr que el niño adquiera una total autonomía en lo que a su actividad motriz se refiere.

Se trabaja de una manera más directa en el medio terrestre, a través de la expresión corporal, danzas, dramatización... Pero sin embargo, la natación sincronizada, por ejemplo, también ofrece la posibilidad de trabajarlo dentro del medio acuático.

Sin embargo, para escolares de Educación Primaria, el objetivo principal que se pretende de esta habilidad dentro del medio acuático, es favorecer la expresión motriz mediante el tempo que el propio niño marque a través de la actividad espontánea del juego (Moreno y Gutiérrez, 1998).

COORDINACIÓN

El desarrollo de la coordinación dentro de la actividad física es una habilidad fundamental que los alumnos deben desarrollar a lo largo de su etapa educativa.

La coordinación es un elemento esencial en la vida cotidiana y por ello es imprescindible que desde edades tempranas los niños adquieran este tipo de habilidad para poder tener éxito en sus actividades diarias fuera del ámbito escolar.

La coordinación motriz hace referencia a la capacidad que tienen los seres humanos para lograr una buena sincronización de los músculos del cuerpo con el fin de conseguir un movimiento determinado. Los músculos son movidos por impulsos nerviosos a partir de directrices del cerebro. Por tanto esta capacidad se adquiere mediante la enseñanza de la misma a través de ejercicios específicos así como el perfeccionamiento de la misma (Álvarez del Villar, 1987).

Tanto la coordinación del medio acuático como la coordinación del medio terrestre tienen la misma estructura. Weineck (1988) establece dos tipos de coordinación:

- Coordinación general. Se refiere a la capacidad de coordinación de movimientos habituales. Es el resultado del aprendizaje de movimientos que pueden ser empleados en la iniciación acuática.

- Coordinación específica. Muestra la capacidad de coordinación de movimientos más concretos (técnica de crol, viraje en los estilos de natación, etc.)

2.1. VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULUM EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Hoy en día todavía hay cierto apuro en utilizar el medio acuático para impartir las clases de educación física. Sin embargo, es una opción muy recomendable para ampliar el abanico de posibilidades del alumno en cuanto a su experiencia motriz. Y no sólo beneficia el desarrollo físico sino que también ayuda y favorece a desarrollar de manera más positiva el ámbito social.

La mayoría de los objetivos y contenidos planteados en el currículum actual de Educación Primaria (Orden de 16 de junio de 2014 por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón) se pueden trabajar en el medio acuático. Por tanto muchos profesores deberían replantearse la posibilidad de llevar a cabo la consecución de los objetivos dentro de un nuevo medio que resulte novedoso y atractivo a los alumnos fuera de lo clásico y/o habitual.

3. EDADES DE LA ADQUISICIÓN DE LAS HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS.

La natación es un deporte apto para todas las edades y abarca distintos tipos de necesidades. Por ello encontramos programas variados de actividades acuáticas en función de las edades de los participantes: natación precoz, natación infantil, natación para primaria, natación para la E.S.O. y programas para universitarios y adultos (Moreno y Gutiérrez, 1995).

El caso que nos ocupa es especialmente la etapa de Primaria, pero no podemos obviar que los primeros meses y años de edad son importantes, ya que es el periodo donde se adquieren las primeras habilidades acuáticas, base sustentadora de los estilos propios de natación.

Durante los primeros meses de vida es aconsejable que el bebé tenga sus primeras experiencias acuáticas. El contacto con el agua debe comenzar con personas cercanas a él, que le transmita confianza y seguridad. Se trata de un medio desconocido y por tanto puede manifestar rechazo hacia este medio. Se comenzará con periodos cortos de tiempo y se irán aumentando en función al progreso del bebé. Si estas primeras impresiones son agradables no habrá ningún rechazo y se podrá continuar con el programa de aprendizaje. Sin embargo, el bebé puede sufrir reacciones negativas hacia este medio y por tanto el aprendizaje sería más costoso.

Esta primera etapa de natación precoz se establecería entre los 0 y los 6 meses con la adquisición de las habilidades básicas nombradas anteriormente: adaptación, flotación, respiración y propulsión. Principalmente lo que se espera de un bebé con este periodo es la familiarización al medio, es decir, quitarle ese miedo a lo desconocido (Cirigliano, 1985).

¿Qué es nadar?

De las diversas definiciones que podemos encontrar, según la Real Academia Española, define nadar como la *“acción de trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar en el suelo ni en otro apoyo”*.

Por tanto si desglosamos esta definición podemos ver que para nadar necesitamos:

- Flotar, para poder mantenernos en el medio y no hundirnos.

- Respirar, para poder realizar una buena toma de aire y no ahogarnos.
- Y propulsarnos, para poder avanzar y recorrer una distancia.

Pero no será hasta la etapa de primaria cuando se profundicen estas habilidades. La natación precoz se basa especialmente en la supervivencia del bebé en el medio acuático.

Según Le Boulch (1991), durante los programas de Natación Precoz y Educación Infantil (0-6 años) los objetivos que se pretenden es que el niño subsista en el medio, se familiarice y sepa defenderse ante riesgos inesperados. Del mismo modo también se favorecerá al enriquecimiento de sus experiencias, al desarrollo motor y el principio de socialización (adulto-niño).

Una vez que nos centremos en los programas de Educación Primaria (6-12 años) estos objetivos estarán encaminados a la enseñanza de las habilidades acuáticas propiamente dichas y al inicio de las técnicas específicas (natación, waterpolo, natación sincronizada, saltos, etc.)

Y por último en los programas dirigidos a la etapa de Educación Secundaria (12-16 años), los objetivos van orientados al progreso y mejora de estas habilidades motrices acuáticas, así como el perfeccionamiento de los diferentes estilos de natación.

Sin embargo, tal como indica Rosell (1991), los programas acuáticos no siempre tienen que ir asociados al ámbito educativo sino que también pueden estar relacionados con otros medios, por ejemplo utilitario, deportivo, recreativo, salud, terapéutico, etc. Muchos de los programas educativos pueden estar asociados a otros ámbitos y plantear objetivos comunes. Dentro de los objetivos que se persiguen con la práctica de la natación se destacan los siguientes:

- **EDUCATIVO:** deja ver al niño un nuevo campo de actividad. La adaptación al medio acuático hace que experimente nuevas sensaciones y se modifiquen sus posibilidades debido a la falta de gravedad. Esta adaptación requiere un esfuerzo y un control de su conducta, que le obliga a utilizar nuevas cualidades en un medio que no es habitual y que determina el carácter educativo de la enseñanza.
- **UTILIDAD:** la enseñanza de la natación debe permitir al niño no ahogarse. Por tanto la adaptación a este nuevo medio permite contrarrestar el posible hundimiento y subir con tranquilidad a la superficie o nadar durante el tiempo suficiente para llegar a la orilla.

- **DEPORTIVO:** el objetivo final de la enseñanza es conseguir la eficacia de los estilos de natación. Se trata de obtener la mejor técnica pedagógica. Es labor del profesorado conocer al máximo las técnicas para adaptar con precisión a la práctica de esta actividad. Sólo así el alumno podrá orientarse posteriormente a la natación deportiva.

3.1. ETAPAS DE LA FORMACIÓN DEL NADADOR

Para que una persona pueda llegar a ser un buen nadador es imprescindible que pase por una serie de etapas. Esta división se corresponde a la evolución física, fisiológica, psicológica y técnica del individuo, teniendo en cuenta que deben ir acompañadas de una presencia pedagógica progresiva, obligatoria a seguir en cada etapa. Siguiendo las líneas de actuación de Conde, Pérez et al (2003), podemos señalar las etapas siguientes:

A). ETAPA DE APRENDIZAJE

Durante esta etapa el alumno parte desde cero y va progresando hasta alcanzar las habilidades básicas (flotación, respiración y propulsión). La finalidad principal de esta etapa es que el alumno aprenda a nadar. Por tanto podemos decir que un individuo aprende a nadar cuando existe una completa familiarización con el medio, cuando sabe respirar correctamente, cuando recorre una distancia mínima a nado y cuando sabe zambullirse sin ahogarse.

Es necesario que el niño venza el temor al agua. Por muchas experiencias negativas que viva, el profesor debe de ofrecer la posibilidad de que el alumno disfrute en este medio. La mejor manera de hacerlo es mediante la actividad lúdica. Los niños aprenden jugando y así será como él irá adquiriendo confianza y seguridad en el medio acuático. Serán ejercicios relacionados con la flotabilidad, con la respiración y con el equilibrio. Cuando el alumno esté totalmente familiarizado con el medio, pasaremos a buscar la coordinación de los movimientos. Existen una serie de ejercicios que favorecen la progresión de coordinación entre miembros superiores y miembros inferiores y que, junto con la respiración, se iniciará la práctica de los estilos de natación.

Al final de esta etapa es cuando comienza a plantearse la cuestión del estilo inicial de aprendizaje. En los países del Este y en Alemania se declina por comenzar por el estilo de

braza, en Canadá por el de espalda. En la actualidad, la mayoría de profesores se decanta por el estilo crol. Sin embargo existen muchas discrepancias al respecto y es que la elección de un solo estilo no es la solución correcta.

Desde un punto de vista educativo y utilitario, la natación debe servir como medio para obtener cierto dominio acuático y tomar conciencia del mismo a través de ejercicios. Así pues, si mezclamos actividades de los cuatro estilos estamos aumentando las posibilidades de propulsión en el agua.

Luego será el niño quien demuestre cierta tendencia hacia un estilo u otro en función del equilibrio tónico y la supresión de gravedad. Así pues, si se quieren conseguir buenos logros y progresos rápidos es aconsejable seguir las pautas del alumno y sea él quien determine por qué estilo quiere comenzar su actividad. El profesor sería quien debería adaptar su metodología en función de sus necesidades.

La práctica de un solo estilo limita las posibilidades del alumno, así que sería conveniente ir introduciendo estilos nuevos y novedosos que amplíe su campo visual y que se interese más por esta práctica deportiva. Por su mayor complejidad el estilo de mariposa sería el último a practicar y se empezaría con estilos más sencillos como la braza o el crol.

B). ETAPA DE INICIACIÓN

Consiste en iniciar al alumno en los diferentes conocimientos técnicos de todas las actividades de la natación. La iniciación puede comenzar muy pronto puesto que el niño puede hacer frente a los diferentes aspectos que se le exigen para ser un nadador. Estos aspectos hacen referencia a:

- Técnica: estudio de la forma y el ritmo de los diferentes estilos (crol, braza, espalda y mariposa), virajes y salidas.
- Esfuerzo: dosificado y progresivo teniendo en cuenta principalmente la edad y las características fisiológicas del alumno. Se trata de esfuerzos propios de la natación: velocidad, resistencia, coordinación y habilidad.
- Competencia: a través de actividades lúdicas colectivas para crear el hábito de esfuerzo y superación personal.

Por tanto, la finalidad principal de esta etapa es que el alumno se inicie en la técnica y que comience en la práctica del esfuerzo personal.

C). ETAPA DE ORIENTACIÓN

Consiste en orientar al alumno hacia la especialidad que más le convenga y el perfeccionamiento del mismo en etapas posteriores.

Para realizar una buena orientación es necesario tener en cuenta una serie de cualidades en referencia al niño: aptitud fisiológica en cuanto a la cualidad física y la predisposición natural del niño hacia el estilo, disposición psíquica y las características personales de cada niño.

D). ETAPA DE ENTRENAMIENTO

Esta etapa comienza a darse cuando se incluye el concepto de velocidad. Obviamente no es uno de los objetivos principales que se pretende abarcar durante la etapa de Educación Primaria y que no se incluye dentro de las expectativas del curriculum. La velocidad determina poner en juego el cronómetro y saber nadar correctamente. Esta etapa está dirigida a una etapa posterior, externa al entorno escolar, dentro de una modalidad deportiva.

4. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL MEDIO ACUÁTICO.

La natación es una de las actividades deportivas más completas indicada para personas de todas las edades. No solamente aporta beneficios en el desarrollo motor del individuo sino que también influye y colabora en el desarrollo psicológico y social.

Como ya hemos nombrado anteriormente, es aconsejable que esta práctica deportiva se inicie desde bien temprano puesto que los beneficios de una natación precoz e infantil son múltiples y más efectivos en estas edades.

Saber nadar es una gran medida de seguridad puesto que el niño puede desarrollarse y desenvolverse en un medio que no es el habitual. Ofrece la posibilidad de que el alumno aprenda de una manera más lúdica, dentro de un ambiente de seguridad y confianza a través de sus compañeros. Esto le permite poder realizar un aprendizaje significativo que pueda llevar a cabo fuera del ámbito escolar en su vida cotidiana con la compañía de sus padres. No podemos olvidar que últimamente existe un gran porcentaje de accidentes que se producen en el medio acuático por ahogamientos. Esto se podría evitar, si desde la escuela y, en colaboración con los padres, se proponen soluciones a través de esta práctica deportiva.

Siguiendo a Godoy (2002), algunos de los beneficios que nos aporta la práctica de las actividades acuáticas son los siguientes:

Por un lado se trabajan y ejercitan todos los músculos del cuerpo, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Por otro lado, también se mejoran las capacidades cardiorrespiratorias, favorece la alineación postural y desarrollan las capacidades sensoriales y psicomotrices.

La natación es el deporte aeróbico moderado y continuado más acertado para el músculo más importante de nuestro organismo: el **corazón**. Con el ejercicio aeróbico, el corazón, se muscula y se fortalece por lo que se hace más fuerte y puede trasladar más sangre al resto del organismo. Como resultado se produce una bajada de la frecuencia cardiaca en reposo, lo cual mejora la eficacia de nuestro corazón.

Con la natación fortalecemos todos nuestros **huesos y músculos**, aumentan de tamaño y se hacen más fuertes y resistentes contra los golpes y las lesiones. Un programa bien

planificado hace que se ejerciten todas las articulaciones ofreciendo la posibilidad de que éstas aumenten su flexibilidad dinámica y en consecuencia nuestro rango de movimiento. De esta manera se produce una mejora de lubricación interna que hace que nuestra calidad de vida mejore exponencialmente, permitiendo retrasar el envejecimiento y aumentando las posibilidades de vida activa como una persona móvil e independiente.

Por último nombrar que la natación favorece la mejora del **sistema respiratorio**. Para poder respirar, necesitamos saberlo hacer de manera correcta dentro del medio acuático. Para ello debemos fortalecer aquellos músculos que se encargan de llenar y vaciar nuestros pulmones. Con la práctica de diversos ejercicios, podremos llegar a conseguir una respiración eficiente, donde podamos tomar el máximo aire posible con un mínimo gasto energético. Aumentando la oxigenación y reduciendo el estrés de estos músculos respiratorios provocaremos una baja de la frecuencia respiratoria.

Por tanto, diremos que la práctica de la natación no sólo tiene beneficios saludables para nuestro cuerpo, sino que también ayuda y contribuye al desarrollo principal del niño. Siguiendo la teoría de Godoy (2002), se desglosa en tres vertientes claramente diferenciadas:

DESARROLLO FÍSICO

- Mejora la coordinación, el equilibrio y el conocimiento del espacio.
- Beneficioso para la condición cardiovascular y la resistencia.
- Incrementa la fuerza favoreciendo al temprano desarrollo de las habilidades motrices.
- Amplia la capacidad de su sistema respiratorio y la regulación adecuada a su circulación sanguínea.

DESARROLLO PSICOLÓGICO

- Disfruta aprendiendo en un ambiente seguro y de confianza.
- Incrementa el sentimiento de independencia y de autoconfianza del niño.
- Aprende a nadar de una forma divertida y saludable aplicable a la vida cotidiana.
- Estimula la confianza en uno mismo y por lo tanto mejora la comunicación con los demás.

DESARROLLO SOCIAL

- Favorece la socialización en un medio desconocido.
- Amplía el abanico de posibilidades de los juegos cooperativos.
- Activa la diversión y el espíritu de juego.
- Consolida los vínculos de afecto con sus familiares.
- Introduce conductas de autocuidado, convirtiéndolas en hábitos rutinarios.
- La convivencia ayuda a relacionarse mejor y compartir actividades junto a otras personas.

5. PROYECTO EDUCATIVO: “APRENDO EN EL AGUA”.

Una vez que hemos analizado todos los aspectos teóricos relacionados con la adquisición de las habilidades motrices acuáticas, se pasará a desarrollar un proyecto educativo donde se plantearán actividades deportivas acuáticas para poder aplicar en un centro escolar con el fin de potenciar su práctica en este medio.

Ya se han nombrado los múltiples beneficios que conlleva la práctica educativa en el agua. Por ello, diversos autores manifiestan sus teorías para poder llevar a cabo las actividades propuestas dentro de un medio acuático. Por ejemplo, la intervención educativa desarrollada a través de la utilización del juego, que se fundamenta en el modelo integrado de enseñanza (Read, 1988) utilizado por Moreno y Gutiérrez (1998) y Moreno (2001, 2002) en las actividades acuáticas.

De la misma manera, se encuentran numerosas experiencias innovadoras que aprovechan el potencial educativo que supone la práctica motriz dentro del agua, sin limitarse a las destrezas de los cuatro estilos de natación. Entre ellas, también se destaca el salvamento y socorrismo acuático (Fernández y Pernás, 2006), el trabajo de expresión corporal en el agua (Albarracín, 2003), la orientación lúdica en el aprendizaje de habilidades como el equilibrio (Zomeño y Moreno, 2001), el desarrollo de contenidos transversales en el medio acuático (López, 2003; García, Luque et al, 2004) o las unidades didácticas globalizadas en torno a centros de interés significativos para los alumnos (Trujillo, 2005; Pons, García et al, 1999).

Dicho proyecto no se puede comparar con un programa de natación que vaya relacionado con el aprendizaje de saber nadar. Sino que más bien, debe estar enfocado en la adquisición de las habilidades acuáticas de una manera lúdica y que más tarde, en un ámbito no escolar, y por voluntad propia del alumno, ayudará a mejorar la técnica si así lo desea. Como todo deporte, dentro del ámbito escolar, tan sólo podemos trabajar una aproximación a él.

Desde este proyecto, lo que se pretende es concienciar al profesorado de las posibilidades que ofrece el medio acuático y que de la misma manera que se trabajan los objetivos expuestos en un medio terrestre se pueden trabajar en el agua.

5.1. JUSTIFICACIÓN CON EL CURRÍCULO

La base de referencia, como maestros, siempre va a ser la normativa vigente y en todo momento se debe intentar que se cumplan los objetivos establecidos con el fin de favorecer el desarrollo íntegro del alumno en todos sus ámbitos.

La legislación actual vigente es la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) aprobada el 28 de noviembre de 2013 para su aplicación en los centros escolares. Sin embargo no podemos obviar la Ley Orgánica de Educación (LOE) que hasta el curso 2013/2014 ha estado y está presente en las aulas de los centros escolares, ya que la primera ha sido una mejora de la segunda.

Para justificar que mi proyecto puede efectuarse dentro de un medio acuático, basta con observar los objetivos y contenidos que podemos trabajar y que están expuestos en la Orden de 16 de junio de 2014 por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Por ello, se puede afirmar y constatar que muchos de los objetivos propuestos se pueden lograr dentro de un medio acuático.

En referencia al bloque de contenidos, podemos decir que se enmarca dentro del *Bloque 1: Acciones motrices individuales*, que corresponde al dominio de acción motriz 1 (Parlebas, 2003), “*situaciones motrices sin incertidumbre del medio sin interacción con compañeros ni adversarios*”. Es decir, prácticas psicomotrices caracterizadas por la ausencia de compañero y adversario (comunicación y contra comunicación), así como, ausencia de incertidumbre procedente del medio físico. Se apoyan en actividades esencialmente medibles con parámetros espaciales o temporales o de producción de formas. Entre ellas podemos encontrar: atletismo, patinaje, natación, gimnasia, etc. Dentro del bloque de contenidos podemos encontrar algunos que están relacionados directamente con la práctica acuática:

- Actividades de natación: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.

- Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del ritmo de nado uniforme.
- Organización de la actividad: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorro, gafas, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes, etc.
- Roles de trabajo: anotador, nadador, cronometrador, etc.
- Proyectos de curso o centro: visitas de nadadores o nadadoras, realización de “x” largos de forma colectiva como equipo o curso,

No debemos olvidar la importancia que tiene el desarrollo de las competencias básicas dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, así pues, a continuación se muestra la contribución al desarrollo de las competencias claves dentro del área de Educación Física:

COMPETENCIA MATEMÁTICA, COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA:

Se pueden desarrollar analizando cálculos (ritmos de carrera, frecuencia cardiaca, puntuaciones...), utilizando nociones sobre orden (números ordinales), interpretando diferentes informaciones, trabajando sobre ejes y planos corporales, etc.

Sin embargo con la competencia en ciencia y tecnología se trabaja y desarrolla más directamente. Las actuaciones en la piscina conllevan valorar las acciones motrices de forma inmediata. Este hecho se aproxima al proceso de conocimiento científico.

COMPETENCIA DE APRENDER A APRENDER:

Esta competencia va orientada al conocimiento de sí mismo y las posibilidades del propio cuerpo. Se trata de aprender conductas motrices y aprender desde ellas de una manera cada vez más autónoma. El alumno debe tomar conciencia de las capacidades que se necesitan para que se produzca el aprendizaje y de este modo obtener un rendimiento máximo y personalizado. Es por ello que el alumno, a través de las experiencias motrices, debe aprender a utilizar diferentes estrategias basadas en la observación, análisis de problemas, formulación de hipótesis, comparación de posibles soluciones y resolución de conflictos (reglas de acción y principios operacionales).

COMPETENCIA SOCIAL Y CÍVICA:

En esta competencia entran en juego las actividades colectivas. En este medio, se facilitan las relaciones sociales, la integración y el respeto al mismo tiempo que se desarrollan la cooperación y la solidaridad.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIÓN CULTURAL:

Tiene gran importancia el trabajo de esta competencia en cuanto al componente expresivo que tiene de transmitir ideas o sentimientos de una forma creativa, utilizando los recursos del cuerpo y el movimiento.

Por otro lado, también es un excelente vehículo para conocer las distintas manifestaciones culturales asentadas en el arraigo popular, algunas con riesgo de desaparición.

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA:

El área de Educación Física tiene un fuerte componente social y por tanto la comunicación entre los distintos protagonistas (alumno, docente) se produce en situaciones variadas. Las relaciones pueden ir desde la necesidad de conseguir un objetivo común hasta la resolución de conflictos inherentes a la condición humana.

COMPETENCIA DE SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR:

El medio acuático colabora en esta competencia en la medida que el alumno empieza a tomar sus propias decisiones con progresiva autonomía y actitud positiva. Darse cuenta de sus carencias y corregirlas, superarse a sí mismo, vida activa, gestión de proyectos, etc., son algunas de las habilidades que se pretende llevar a cabo con esta competencia.

COMPETENCIA DIGITAL:

Los medios informáticos y audiovisuales pueden ser utilizados en el proceso de enseñanza-aprendizaje como herramienta de tratamiento rápido y significativo de las informaciones recogidas. Por ejemplo, el uso de cámaras digitales de fotografía o vídeo nos permite visualizar de forma inmediata las realizaciones y proyecciones de los alumnos. Así pueden dar reconocimiento a sus errores y de esta manera efectuar una autoevaluación y subsanación de errores.

5.2. PUNTO DE PARTIDA

El punto de partida desde donde inicio la investigación es en los centros ordinarios de la ciudad de Teruel. Una vez planteado el proyecto, pregunté en los centros escolares, si a través de la Educación Física, se había planteado trabajar habilidades motrices dentro del medio acuático. Tras varias indagaciones y cuestionarios a dirección, jefe de estudios y/o profesores de Educación Física, se llegó a las siguientes conclusiones:

Antiguamente, las programaciones de Educación Física dentro del medio acuático no se llevaban a cabo prácticamente por falta de formación del profesorado. Desde el Ayuntamiento, ofrecían ayudas económicas para trasladar a los alumnos a las instalaciones, pero la mayoría de profesores no estaban interesados.

Actualmente, estas subvenciones han desaparecido y tan sólo la conservan los alumnos del Centro de Educación Especial La Arboleda, debido a sus características y al empeño que han puesto desde el centro por conservar esa ayuda.

Los principales motivos y justificaciones que tienen los centros son:

- Motivos económicos, debido a la crisis económica por la que están pasando muchas familias.
- Organización de horario, ya que supondría un cambio total en las rutinas del centro. No supone el mismo tiempo ejecutar una actividad fuera del entorno escolar que dentro del mismo.
- Falta de motivación y formación del profesorado. Los actuales maestros carecen de formación con respecto a este medio que requiere muchas más medidas de seguridad que en el medio terrestre. El profesorado de hoy en día prefiere llevar a cabo otro tipo de contenidos.

En la mayoría de los centros, la natación se oferta como una actividad extraescolar, por lo que muchos maestros desechan la idea de llevar a cabo su asignatura dentro de este contexto. Pero el voleibol, futbol, baloncesto.... se ofertan como actividades extraescolares, ¿por qué entonces se desarrollan unidades didácticas en referencia a estos deportes? Está claro que son deportes mucho más asequibles para realizarlo en las clases de Educación Física, pero también se está privando al alumnado de ampliar sus aprendizajes.

Por tanto, el objetivo principal de este plan de actuación es presentar un ejemplo práctico de proyecto educativo, que se incluye dentro de la programación de Educación Física, junto al resto de Unidades Didácticas. Se pretende iniciar las actividades deportivas dentro de un medio diferente al que los alumnos y profesores están acostumbrados. Va dirigido para ser aplicado dentro de la ciudad de Teruel, pero con ciertas modificaciones y adaptaciones, puede incluirse en cualquier otro centro del país.

Dicho proyecto se planteará para el primer curso de Educación Primaria, donde se trabajarán las habilidades acuáticas primarias, imprescindibles para evolucionar en ciclos posteriores. Por tanto las actividades irán dirigidas a la familiarización, el equilibrio, la flotación y la respiración. Se trabajarán mediante el juego y actividades lúdicas que motiven al alumnado a realizar dicha práctica y de este modo conseguir la seguridad y confianza en el medio acuático.

Se trata de un plan general específico para niños sin ningún tipo de discapacidad. Se pretende realizar un proyecto válido y accesible para todos los maestros especializados en Educación Física, aplicable en cualquier centro escolar ordinario. En función de las características y necesidades del alumnado, será el propio maestro, quien efectúe las adaptaciones oportunas para poder llevar a cabo el proyecto de manera satisfactoria y que todos los alumnos tengan la oportunidad de alcanzar los objetivos propuestos.

Se realizará durante el segundo trimestre, en los meses en los que más frío hace en la ciudad y por tanto las salidas y el ejercicio al aire libre están más acotados. Las sesiones tendrán una duración de dos horas diarias en función al horario escolar del centro.

5.3. ASPECTOS PREVIOS

La parte más importante de todo proyecto de acción educativo es el desarrollo de las actividades, ya que sin estas sería imposible conseguir los objetivos propuestos. Pero para este proyecto en concreto, es necesario analizar una serie de aspectos importantes que van a condicionar la puesta en práctica del mismo, pues no se trata de un proyecto educativo corriente que puedes llevar a cabo en cualquier medio, sino que se necesitan elementos específicos que pueden ser difíciles de conseguir por el centro. Por ello se iniciará el

planteamiento del proyecto desde una perspectiva previa y planteando los condicionamientos necesarios para que se pueda llevar a cabo la práctica del mismo.

5.3.1. Horas lectivas en educación física. Duración del proyecto

Cuando se organiza, se planifica y se lleva a cabo un proyecto, se debe tener en cuenta el tiempo del que se dispone, pues en muchas ocasiones, se planifica a ciegas, sin tener en cuenta este aspecto tan relevante.

Lo primero y más importante es saber el número de horas lectivas que corresponde al primer curso de Educación Primaria dentro del área de Educación Física. Con la nueva reforma educativa, las horas semanales impartidas en éste área son dos, por lo que el planteamiento queda reducido de la siguiente manera:

El proyecto queda repartido durante el segundo trimestre. Se realizarán nueve sesiones a lo largo de los meses de enero, febrero y marzo. El día de la semana idóneo para llevarlo a cabo sería el miércoles ya que evitamos que coincidan días festivos y además mantenemos un margen de dos días para informar y recordar a los alumnos la clase que vamos a llevar a cabo y por tanto los materiales y organización que vamos a llevar ese día. Sería conveniente establecer siempre el mismo día, para llevar a cabo una rutina y evitar a los alumnos ciertas inseguridades. Para ello, se repartirá, al inicio de curso, un calendario escolar donde las familias estarán informadas en todo momento. En ANEXO I hay un ejemplo práctico para llevar a cabo durante este curso escolar 2014/2015.

Las horas lectivas durante los meses de enero, febrero y marzo, se realizan de forma continuada, dedicando exclusivamente las horas de Educación Física a dicho proyecto. Aunque el desarrollo de la sesión ocupa una hora necesitamos los otros 60 minutos para realizar los desplazamientos, las rutinas de higiene, vestuario, etc. El resto del curso escolar, las sesiones se organizan en días diferentes y se trabajan los contenidos planificados en las Unidades Didácticas de la programación.

Las razones por las que se ha acotado el tiempo en dos horas se exponen a continuación:

- Se debe tener en cuenta el tiempo de desplazamiento, tanto si se realiza a pie como en transporte escolar, mínimo son 15 minutos los que se tarda en organizar al grupo, trasladarse y entrar en el recinto.
- Se calculan otros 5/10 minutos para que el alumnado se habitué en el vestuario, se cambie y suba adecuadamente a la instalación.
- Se desarrolla la sesión en 60 minutos con su calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- Una vez terminada la sesión, se calculan unos 20 minutos para los hábitos de higiene.
- Y por último, 15 minutos para la vuelta al centro.

Esto es tan sólo una aproximación de repartir los 120 minutos que se disponen. En función de las características y necesidades de los alumnos podrán verse modificados con la práctica docente.

5.3.2. Presupuesto transporte

Otro de los aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo este proyecto, son los desplazamientos. Si el centro escolar se encuentra cerca de la instalación (como es el caso del colegio “El ensanche” o el colegio “Victoria Díez”), los alumnos pueden desplazarse a pie en compañía de dos maestros. Sin embargo, si el centro escolar queda más lejos (como es el caso del colegio “Las Viñas” o el colegio “Fuenfresca”), es necesario contratar un servicio de transporte.

En este caso, el presupuesto aportado por una compañía de autobuses queda resumido de la siguiente manera. Los datos iniciales son:

- Nº de alumnos: 25.
- Dos maestros acompañantes.
- Hora de partida del colegio: 15.35h.
- Hora de vuelta al colegio: 17.15h.
- El recorrido total de trayecto sería 15 minutos ida y 15 minutos vuelta.
- Total de días: 8

Según la compañía de autobuses, el precio por día saldría a 220€, que multiplicado por 8 días sería un total de 1.760€. En ANEXO II adjunto información del presupuesto.

Económicamente tiene un precio excesivamente elevado, por lo que a lo mejor el colegio no puede hacer frente a este presupuesto. Sería conveniente barajar la posibilidad de traslado con otras compañías. También se podría pedir subvenciones al Gobierno de Aragón para poder llevar a cabo este gasto. Por otro lado, se podría dividir la cantidad a partes iguales entre el centro escolar y las familias de los alumnos.

5.3.3. Presupuesto piscina

Como ya se ha comentado anteriormente, el Ayuntamiento ofertaba ayudas para que los alumnos de los centros escolares de la ciudad de Teruel pudieran efectuar la Educación Física dentro del medio acuático. Debido a la crisis económica y falta de solicitud por parte del profesorado, estas ayudas han dejado de existir. Pero el Servicio Municipal de Deportes proporciona posibilidades a los centros que se lo puedan permitir económicamente.

La entrada individual a las instalaciones para estudiantes menores de 25 años es de 2,60€. Si suponemos que tenemos una clase con 25 niños, esto supone al día 65€ que multiplicados por las 8 sesiones que se plantea para el proyecto, sería un total de 520€. Esto nos parece una cantidad excesiva, pero existen los abonos de 30 baños que reducirían a la mitad el precio, quedando de esta manera en 280€.

Pero aun así, existe otra oferta más económica y sería la adecuada para escoger, el alquiler de una calle. Para las actividades que vamos a realizar sería más que suficiente. Por cada diez niños, el coste del alquiler de la calle es de 11.50€. Así que calculando, el número de niños, por el número de días asistido, quedaría en una cifra total de 138€.

En ANEXO III adjunto las tarifas establecidas para el año 2014 de la piscina climatizada municipal.

Por tanto el presupuesto económico total (piscina y transporte) que supondría para el centro o las familias sería de: 1.898€

5.3.4. Ratio profesor/alumno

La ratio de alumnos por profesor en un aula de Educación Primaria es de 25 niños. Este número es fácilmente controlable dentro de un medio estable y cerrado. Sin embargo, los riesgos que conlleva el medio acuático, obligan a reducir este número de alumnos y no sólo por medidas de seguridad sino también para mantener la calidad de los aprendizajes. Podemos barajar varias opciones:

- Colaboración de las familias (AMPA, madres o padres voluntarios...).
- Solicitar ayuda de los profesores de apoyo.
- Establecer un convenio con la piscina para contratar un socorrista particular.

De este modo, favoreceremos su práctica y potenciaremos la seguridad de nuestros alumnos.

La aplicación de contenidos fuera del ámbito escolar requiere un gran esfuerzo para los maestros, puesto que necesita mucha más preparación que otros contenidos curriculares: contratación de servicios deportivos, transporte, información y solicitud de autorizaciones a los padres, control de los alumnos, ayuda y apoyos externos, supervisión en el medio acuático, creación de actividades lúdicas que impliquen seguridad, etc. Por ello es necesario una formación extra y actualización de los contenidos docentes que requiere las actividades acuáticas en este contexto.

5.3.5. Autorización de padres/madres/tutores

La aplicación de este proyecto, implica una actividad docente fuera del ámbito escolar, donde los alumnos deben salir del recinto, trasladarse por la ciudad (ya sea a pie o por transporte escolar, en función de la distancia) y practicar Educación Física en un contexto no habitual al que no están acostumbrados. Es probable que nos encontremos con niños que nunca hayan tenido contacto con el agua y otros que dominen el medio desde hace años.

De esta manera, resulta imprescindible contactar con los padres o tutores de los alumnos y plantearles la posibilidad que durante este año se propone: desarrollar un nuevo

proyecto dentro del medio acuático. Así, será necesario escribir una carta, a modo de autorización, para citar a los padres/madres/tutores e informar del proyecto, los beneficios que conllevan la práctica acuática, los objetivos y contenidos que se desarrollan, los materiales necesarios, etc. En definitiva, informarles de todo el proceso y eliminar barreras que impidan el desarrollo de la actividad (ANEXO IV).

Si por motivos excepcionales, algún padre se negase a autorizar a su hijo para realizar dicho proyecto, este alumno no haría en ningún caso, actividades en el medio acuático. Tendría que informar a los padres, que ese apartado quedaría sin evaluar y que es igual de importante que las unidades didácticas de bádminton o lucha canaria.

5.3.6. Propuesta al equipo docente y directivo del centro

Por último, y lo más importante de todo, es informar a la comunidad educativa del planteamiento de esta nueva propuesta. El poder incorporar este nuevo proyecto, supone un cambio que va afectar a distintos miembros del equipo docente. Y no sólo a las clases del área de Educación Física, sino que también pueden verse afectadas otras áreas, como hemos visto anteriormente. Por tanto, será necesario, planificar una reunión antes de la elaboración del horario, confeccionar una carta informativa y convencer al resto de profesorado para que dé el visto bueno de la propuesta didáctica.

En dicha reunión, se debe informar de todos los aspectos que se han de tener en cuenta. Es decir, deberá de incluir todos los apartados nombrados anteriormente: modo de traslado a la piscina, presupuesto de transporte hacia ella en el caso de que se necesite, presupuesto de la entrada a la piscina, número de profesores necesarios, ratio de alumnos en el medio acuático, autorización e información a padres/madres/tutores, planteamiento de horarios, etc. En definitiva, aquellos inconvenientes que puedan modificar la vida diaria del centro, tanto social como económicamente.

5.4. ASPECTOS CURRICULARES

5.4.1. Secuenciación de las habilidades

Los objetivos específicos que se plantean para la adquisición de las habilidades motrices acuáticas tienen como objetivo utilitario el desarrollo, dentro de sus actividades cotidianas, de una adaptación al medio acuático de una manera autónoma y suficientemente dependiente para rechazar ayudas o apoyos externos y por consiguiente, el progreso de las habilidades acuáticas para su posterior aprendizaje de los diferentes estilos de natación.

La enseñanza de las habilidades acuáticas se trabajan de una manera globalizada pero, ¿cuál es el orden idóneo?

Hay distintas y variadas opiniones al respecto, en función del objetivo que se pretenda llevar a cabo. En cualquier caso, y siempre que el aprendizaje parta de cero, la primera habilidad para trabajar será la familiarización.

Hay diversas corrientes en cuanto a la ordenación de las distintas habilidades. Así, técnicos franceses como Catteau y Garoff (1974) y el método americano de Red Cross (citado en Gosálvez, Joven et al, 2009) son de la opinión que la progresión debe ser de la siguiente manera: Flotación, respiración y propulsión. Creen que debe trabajarse en piscinas poco profundas y sin material auxiliar.

Otros, en cambio, con un orden de sucesión opuesto, como Guilbert, Manaud y el método “Manos Pies” de Charles E. Silva (citado en Gosálvez, Joven et al, 2009), siguen la tendencia de: Propulsión, respiración y flotación, donde el aprendizaje debe hacerse a gran profundidad y con material auxiliar.

Bajo mi punto de vista, y el orden que se va seguir en este proyecto, el primer objetivo a trabajar es la **familiarización** al medio, resulta imprescindible para conocer el medio, superar el miedo a lo desconocido, quitar miedos y posibles frustraciones y disfrutar del aprendizaje en este contexto. El siguiente concepto a trabajar será la **respiración**, debemos controlar nuestra respiración para sobrevivir en el medio. Posteriormente, la **flotación**, para poder ejecutar de manera adecuada las actividades; y por último el **equilibrio**, indispensable para la adquisición de las habilidades acuáticas secundarias.

5.4.2. Objetivos didácticos

Los objetivos específicos, que a continuación se muestran, nos expresan las capacidades que los alumnos deben alcanzar al finalizar el proyecto educativo:

1. Adquirir una autonomía en el medio acuático con o sin material auxiliar.
2. Superar el miedo a lo desconocido.
3. Fomentar los hábitos de la práctica física a través de dicho medio.
4. Realizar inmersiones con dominio básico de los ritmos respiratorios.
5. Mantener el equilibrio en cualquier posición, ya sea en piscina poco profunda como muy profunda.
6. Desplazarse por el espacio acuático con ayuda de material auxiliar.
7. Interactuar de manera activa tanto con el material auxiliar como con sus compañeros.
8. Dominar las habilidades motrices acuáticas primarias.
9. Conocer, explorar y disfrutar de las posibilidades motrices utilizando un medio diferente.
10. Adoptar hábitos de higiene relacionados con la salud y bienestar físico.
11. Dosificar el esfuerzo motriz en base a la práctica de la actividad acuática.
12. Participar de manera activa en los juegos acuáticos estableciendo relaciones equilibradas y constructivas.
13. Evitar discriminaciones y comportamientos agresivos ante la derrota.
14. Conocer las posibilidades que ofrece el medio acuático para disfrutar de las clases de Educación Física.
15. Respetar las instalaciones acuáticas participando en el cuidado del material y a su conservación y mejora.
16. Utilizar el medio acuático para transmitir sentimientos y sensaciones a través de las expresiones de nuestro propio cuerpo.
17. Propiciar el autocontrol de nuestro cuerpo en base a las posibilidades de acción motriz dentro del agua, que varía respecto al medio terrestre.
18. Sensibilizar al alumno en el respeto y cuidado del consumo y utilización del agua durante la ducha.
19. Fomentar hábitos de higiene y de salud.

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1. Adquirir, enriquecer y perfeccionar acciones motrices elementales, y construir otros más complejos, a fin de adaptar sus conductas a situaciones y medios variados, identificando la finalidad, los criterios de éxito y los resultados de sus acciones.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9
2. Regular y dosificar diferentes esfuerzos con eficacia y seguridad en función de las propias posibilidades y de las circunstancias de cada actividad.	7, 9, 11
4. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, para representar, expresar y comunicar, individual o grupalmente, sensaciones, emociones o ideas de manera eficaz.	7, 16
5. Adquirir conocimientos, capacidades, actitudes y hábitos que les permitan incidir de forma positiva sobre la salud e iniciar adecuadamente la gestión de su vida física.	3, 10, 15, 18, 19
6. Utilizar sus capacidades y recursos motrices, cognitivos, afectivos para conocer y valorar su cuerpo y la actividad física.	1, 3, 5, 9, 17
7. Conocer y practicar juegos y actividades deportivas, con diversas formas de interacción y en diferentes contextos de realización, aceptando las limitaciones propias y ajenas, aprendiendo a actuar con seguridad, trabajando en equipo, respetando las reglas, estableciendo relaciones equilibradas con los demás y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto que promuevan la paz, la interculturalidad, la igualdad entre los sexos, y evitando en todo caso, discriminaciones por razones personales, de sexo, sociales y culturales.	7, 12, 13, 14
8. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para actuar de forma metódica, eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.	1, 5, 6, 8

TABLA 1: RELACIÓN DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

5.4.3. Contenidos didácticos

Los contenidos son un conjunto de conocimientos científicos, habilidades, destrezas, actitudes y valores que deben aprender los educandos y que los maestros deben estimular para incorporarlos en la estructura cognitiva del estudiante. Los contenidos a desarrollar en este proyecto son:

1. Conocimiento de las distintas partes del cuerpo.
2. Lateralidad: reconocimiento de izquierda y derecha con respecto a sí mismo.
3. Respiración: inspiración, espiración y apneas.
4. Manipulaciones de material auxiliar en situación estática y dinámica.
5. Conciencia postural dentro del agua, tanto en reposo como en movimiento.
6. Percepción espacial en el medio acuático.
7. Adaptación a diferentes situaciones motrices.
8. Dosificación del esfuerzo en función a las exigencias del medio.
9. Coordinación dinámica general a través de los desplazamientos simples.
10. Participación activa en las actividades propuestas.
11. Superación de miedos y frustraciones.
12. Respeto por la instalación y por el material.
13. Supervivencia en el medio acuático.
14. Higiene y salud.
15. Preparación del material necesario para la actividad.
16. Habilidades motrices acuáticas.

EDUCACIÓN EN VALORES

Como es sabido, además de trabajar contenidos conceptuales y procedimentales, los maestros deben llevar a cabo contenidos actitudinales pertenecientes a valores, actitudes o normas. Cumplen una función socialmente defensiva y a su vez adaptativa, pues nos permiten desenvolvernó y relacionarnos con el mundo y las personas que nos rodean. Valores como la amistad, la comprensión, la tolerancia, la paciencia, la solidaridad, el respeto, la convivencia... son esenciales para el desarrollo integral de los niños.

Es necesario que se trabajen de manera globalizada, en todas las áreas del currículum, pero si es cierto, que algunas áreas favorecen más al desarrollo y adquisición de estos

valores. Este es el caso de la Educación Física, puesto que es donde más interactúan con sus compañeros.

La práctica de actividad física dentro de un medio acuático requiere el uso de instalaciones ajenas al centro, que por su propia normativa debemos respetar para la seguridad e higiene de los usuarios. Por tanto hay que tener presente unos valores que a lo mejor en otros medios pasan más desapercibidos. Entre las **reglas y normas** que se debe trabajar son:

- Uso de las duchas antes y después del baño.
- Utilización de gorro de baño y bañador.
- Higiene en los pies y ropa.
- No utilizar calzado inadecuado.
- Higiene dentro del agua.
- Respeto al resto de usuarios que utilicen la instalación.
- Hacer buen uso de los materiales que nos presten en la piscina.
- Hacer caso a las instrucciones del socorrista.
- Mantener el orden dentro del vestuario.
- No dejar ropa y calzado tirados por el vestuario.
- Respetar los horarios establecidos para la sesión.

BLOQUE 1: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES	CONTENIDOS ESPECÍFICOS
ACTIVIDADES DE NATACIÓN: estilos, zambullidas, juegos acuáticos, retos acuáticos combinados, salvamento y socorrismo (pruebas combinadas, arrastres de maniquís, nado con obstáculos), etc.	4, 5, 7, 10, 13
Flotación-equilibrio, respiración-inmersión (control respiratorio, coordinación respiración-acción, apnea), propulsión-resistencias, gestión del esfuerzo en el nado, gestión del nado uniforme.	1, 2, 3, 6, 8, 9, 11, 16
ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: preparación de mochilas para cambio de atuendo, indumentaria (gorros, bañador, chanclas, etc.), protocolo de accidentes.	12, 13, 14, 15

TABLA 2: RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS ESPECÍFICOS.

5.4.4. Evaluación

La evaluación es un instrumento que forma parte del proceso de enseñanza-aprendizaje y que bien utilizada guía al alumno en su formación. Constituye una parte fundamental, no sólo para evaluar el aprendizaje de los alumnos sino para valorar también la propia actuación docente y la propia programación didáctica.

Por lo tanto, es un elemento básico de toda programación que nos permite controlar y encauzar todo el proceso educativo: alumno, medios, métodos, objetivos, etc.

Se puede considerar también que es la etapa del proceso educativo cuyo fin es comprobar, de modo sistemático, en qué medida se han logrado los resultados previstos con los objetivos, especificados con antelación. Por lo tanto, incluye la actividad del profesor, la disponibilidad de las clases, de equipos, la calificación, la investigación, el tiempo destinado, la participación de los alumnos, el cumplimiento de la programación, entre otros.

La evaluación de este Proyecto Didáctico se basará en una valoración cualitativa, justa y útil. Por ello, la labor del maestro será fomentar las construcciones críticas y la búsqueda de soluciones creativas, así como encontrar cuáles son los medios que pueden satisfacer mejor sus necesidades. Esta evaluación debe favorecer el desarrollo de la autonomía, la creatividad, la originalidad y la iniciativa personal. Es necesario valorar tanto los resultados como los procesos que los generan, respetando y defendiendo de esta manera, las singularidades de los sujetos evaluados.

Dicha evaluación debe respetar la individualidad de cada alumno y sus características personales, adaptando los criterios de evaluación a los distintos niveles de maduración a los que se dirigen la acción didáctica.

Las actividades pueden evaluarse de manera conjunta. No obstante se establecen tres tipos de evaluación:

- **Evaluación inicial:** recoge información relevante del alumno que nos ayuda a determinar los conocimientos de los que parte, para a partir de ahí, establecer la programación acorde a sus necesidades. En la sesión 0 es donde se realiza este tipo de evaluación. Necesitamos conocer las experiencias de nuestros alumnos para poder abordar el proyecto acorde a su nivel.

- **Evaluación procesual:** hace referencia a la recogida continua y sistemática de datos que el docente realiza mediante la observación directa durante el periodo marcado para la realización de este proyecto educativo. Se recogerá la información en una tabla de registro diaria, donde se anotará los progresos diarios de los alumnos.
- **Evaluación final:** consiste en la valoración del conjunto de actividades donde ponen en práctica los conocimientos adquiridos en relación a los objetivos propuestos. Será la suma y conjunto de los registros diarios.

La evaluación debe guardar una relación directa con las situaciones de aprendizaje, ya que difícilmente se puede evaluar algo que no se ha enseñado. Por ello es imprescindible partir de los conocimientos previos de nuestros alumnos.

La realización de la evaluación nos ayudará a constatar el nivel de aprendizaje que han adquirido los alumnos y poder comprobar si han superado de manera satisfactoria los objetivos propuestos inicialmente.

No se debe incidir en el resultado final, sino analizar, mediante la observación directa, el proceso de enseñanza-aprendizaje durante todas las sesiones.

El carácter lúdico que este proyecto posee, hace que los objetivos que se propongan tengan más relación con la superación personal con vistas a favorecer un futuro motriz enriquecedor. Sobre todo se ha de tener en cuenta la instalación donde se desarrolla cada una de las sesiones así como el material o instrumentos que se vayan a utilizar.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje reflejados en la Orden de 16 de junio de 2014 por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, están íntimamente relacionados con los criterios específicos como se muestra en la tabla siguiente:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
Cri.EF.1.1. Realizar e identificar acciones motrices individuales para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones.	Est.EF.1.1.1. Est.EF.1.1.2. Est.EF.1.1.4. Est.EF.1.1.5. Realiza e identifica acciones motrices individuales (por ejemplo desplazamientos, saltos, giros equilibrios) para ajustar los movimientos corporales a las demandas de las situaciones planteadas en clase.
CRITERIOS DE EVALUACIÓN ESPECÍFICOS	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Participa de manera activa en las actividades propuestas. 2. Conocimiento de las normas y reglas de seguridad para llevar a cabo en la instalación. 3. Manifiesta actitudes de cooperación y colaboración con los compañeros evitando riesgos en la práctica de la actividad. 4. Muestra actitudes de respeto tanto al uso del material como al trato con sus compañeros. 5. Adquiere mayor control de su cuerpo de manera cada vez más autónoma sin ayuda de material auxiliar. 6. Desarrolla, de manera progresiva, las habilidades motrices acuáticas. 7. Valora las posibilidades que ofrece el medio acuático en la práctica deportiva. 8. Controla el esfuerzo físico en función de las exigencias de la actividad motriz. 9. Respeta y cuida las instalaciones y el material ayudando a su conservación y mejora. 10. Controla de manera adecuada los diferentes ritmos respiratorios. 11. Transmite y comunica a través de la acción motriz de su propio cuerpo. 12. Tiene conciencia de los beneficios que suponen las actividades físicas en la salud y mejora de la calidad de vida. 	

TABLA 3: RELACIÓN CRITERIOS DE EVALUACIÓN

5.4.5. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos de evaluación que se van a utilizar durante las sesiones del proyecto son la observación directa. Para una mejor calificación sería conveniente apoyarse de una grabación de vídeo y analizarla posteriormente.

NOMBRE DEL ALUMNO:					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN		SI	NO	A VECES	NUNCA
	Atiende las explicaciones del profesor durante la sesión				
	Se muestra con actitud activa y participativa				
	Participa de manera activa independientemente de su nivel				
	Es capaz de esperar su turno				
	Respeto el material y las instalaciones				
	Se acepta, respeta y valora a todos sus compañeros sin mostrar discriminaciones				
	Cumple con los hábitos de higiene antes y después de las clases				
	Recoge el material que ha utilizado				
	Se dirige a sus compañeros de manera educada				
	Se dirige al profesor de manera adecuada				

	Es puntual al inicio de las clases				
	Busca la colaboración y ayuda de otros compañeros al realizar las actividades				

TABLA 4: REGISTRO DIARIO

5.4.6. Temporalización

DOMINIO 1: ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES			
SESIONES	PROGRESIÓN DE APRENDIZAJES	CONTENIDOS	ORGANIZACIÓN
SESIÓN Nº 0	Presentación del proyecto. Organización de rutinas	Normas y reglas de la piscina. Materiales necesarios.	Trabajo masivo
SESIÓN Nº 1	Familiarización I	Primera toma de contacto	Trabajo masivo, individual
SESION Nº2	Familiarización II	Posibilidades motrices dentro del agua	Trabajo en grupo, individual
SESIÓN Nº 3	Respiración I	Funcionamiento de nuestra respiración	Trabajo en grupo, por parejas, individual
SESIÓN Nº 4	Respiración II	Control de nuestra respiración	Trabajo masivo, en grupo, individual
SESIÓN Nº 5	Flotación I	Autocontrol	Trabajo en grupo, en pequeño grupo, en parejas, individual
SESIÓN Nº 6	Flotación II	Autoconcepto	Trabajo masivo, gran grupo, pequeño grupo
SESIÓN Nº 7	Equilibrio I	Esquema corporal	Trabajo masivo, en grupo, en parejas, individual
SESIÓN Nº 8	Equilibrio II	Autonomía	Trabajo en pequeño grupo, en parejas, individual

TABLA 5: TEMPORALIZACIÓN

5.4.7. Orientaciones metodológicas

El tratamiento metodológico de los contenidos del desarrollo psicomotor parten de la metodología que propugna la LOMCE, que toman como punto de partida la Escuela Nueva y el constructivismo. Algunos de estos principios pedagógicos que emanan de estas corrientes son:

- Motivación: la utilización de un enfoque abierto en la enseñanza, en el que se dota al alumnado de mayor autonomía en la gestión de su aprendizaje, es uno de los aspectos que más favorecen la motivación de los alumnos. Se defienden estilos de enseñanza que promuevan la autonomía, estrategias de enseñanza centradas en la resolución de problemas, la incorporación de tareas que impliquen creatividad, etc.
- Aprendizaje significativo: está basado en la relación entre los conocimientos previos de los alumnos y lo que van adquirir mediante la realización de las actividades propuestas. Es necesario conseguir la motivación de los alumnos para que sean capaces de conseguir nuevos conocimientos.
- Individualización: los individuos que componen el grupo-clase poseen diversas características y es necesario atender a la diversidad de todo el alumnado. De esta manera se puede favorecer al buen funcionamiento de las clases atendiendo y partiendo del nivel individual de cada niño.
- Socialización: los alumnos deben participar en la organización y funcionamiento del grupo, negociando y decidiendo las normas de funcionamiento y de seguridad así como comprometiéndose a su cumplimiento. En este sentido la utilización de normas consensuadas son un recurso interesante.
- Juego: es la forma más natural de aprender de los niños. Es una manera lúdica, atractiva y llamativa de llevar a cabo las clases de Educación Física y de fomentar las actividades deportivas.
- Clima positivo: es un factor importante en cualquier proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ello, el docente debe generar un ambiente que permita sentirse a gusto a todos los miembros del grupo-clase, para lo cual tendrá en cuenta las necesidades, gustos y diferentes niveles de destreza de los alumnos, y respetará las dificultades de cada uno, favoreciendo la participación de todos, el intercambio de opiniones, etc.

ESTILOS DE ENSEÑANZA

Los estilos de enseñanza pueden definirse como la forma peculiar del profesor de interaccionar con los alumnos y la materia objeto de enseñanza-aprendizaje en cada uno de los momentos de éste. Por tanto podemos decir que no existe un modelo ideal (Contreras, 1998).

Los estilos de enseñanza más utilizados dentro de los diversos aprendizajes de este proyecto son:

- **Mando directo:** ha sido el estilo más empleado en la enseñanza de la educación física en el cual el profesor toma las decisiones y pretende provocar una respuesta motriz en el alumno a través de un estímulo. El espacio, la postura, el momento inicial, el ritmo, duración... son decisiones del profesor. (Se relaciona con la actividad “*Subir y bajar la escalera*”, de la sesión 1).
- **Asignación de tareas:** el profesor decide la tarea a realizar y la forma de evaluarla. Existe una mayor individualización, ya que el alumno controla el ritmo de realización y el número de repeticiones, el inicio y el fin de la actividad y los periodos de pausa. Las fases de aplicación son la explicación de la tarea, la ejecución y los errores individuales y de grupo. (Se relaciona con la actividad “*El cohete*”, de la sesión 3, aunque la mayor parte de las actividades están relacionadas con este modelo de enseñanza).
- **Enseñanza recíproca:** el profesor programa y estructura la actividad y el alumno es quien toma las decisiones en la fase de ejecución y evaluación. Se trabaja por parejas donde uno ejecuta la acción y el otro observa y corrige. El papel del profesor es animar y corregir al observador, nunca al alumno que ejecuta (Se relaciona con la actividad “*La albóndiga*”, de la sesión 5).
- **Descubrimiento guiado:** No se enseña mediante un modelo sino que el profesor plantea situaciones que conducen al alumno a la resolución de problemas. Primero busca soluciones verbalmente y después motrizmente. El profesor nunca debe de dar la respuesta. (Se relaciona con la actividad “*El superviviente*”, de la sesión 5).

Para poder llevar a cabo con éxito este proyecto, es necesario tener en cuenta una serie de condiciones que van a favorecer la adquisición de los aprendizajes.

Nos encontramos ante un medio diferente, y por tanto podemos encontrar alumnos que nunca lo han tocado o, por el contrario, con niños que lo dominen de manera adecuada. Es decir, que tendremos variabilidad en cuanto al nivel de aprendizaje. Así pues, se hace necesario, establecer una sesión cero para que el maestro conozca el nivel del que parten sus alumnos y básicamente establecer el modelo de enseñanza adaptado a sus necesidades.

Por lo general, en las dos primeras sesiones, centradas en la familiarización, es donde se va a conocer de manera concreta el nivel de aprendizaje. Así que, durante estas dos sesiones, se recomienda que el alumno haga uso de unos manguitos y que se realicen en piscina de vaso pequeño. El resto de las sesiones, en función al progreso de los alumnos, pueden efectuarse tanto en piscina de vaso pequeño, en la parte poco profunda de piscina de vaso grande o en la parte profunda de la piscina de vaso grande. No obstante, se debe tener en cuenta la progresión de los alumnos y tener siempre presente el uso de manguitos siempre que la situación lo requiera. No todos los alumnos evolucionan de la misma manera, así que, en función de las necesidades del aula-clase, el maestro adaptará las sesiones con el material auxiliar necesario y al vaso de la piscina que más se adecue.

Los contenidos se plantearán de lo más sencillo a lo más complejo, empezando por desplazamientos libres en el agua con material auxiliar de manera individual, hasta desplazamientos grupales más complejos con el objetivo de conseguir un fin común.

Aunque dicho proyecto se enmarca dentro del dominio de acciones motrices individuales, la forma de llevar a cabo las actividades es diversa. Se parte, inicialmente, de actividades que se realizan de manera individual, como por ejemplo *“La batidora”* (Sesión 1) o *“Sopla que sopla”* (Sesión 3), pero también se hace trabajo masivo como *“Normas de la piscina”* (Sesión 0), trabajo por parejas en *“Masaje a pies”* (Sesión 7), trabajo en pequeño grupo en *“El superviviente”* (Sesión 5) y trabajo en gran grupo como *“Partido de baloncesto”* (Sesión 6).

5.4.8. Adaptaciones curriculares

El proyecto planteado no mantiene la presencia de ningún alumno con necesidades específicas de apoyo educativo a nivel motriz. De todas maneras se hace necesario atender a la diversidad de los alumnos existentes ya que cada uno aprende de manera diferente,

tiene unas habilidades más desarrolladas que otras, etc. Por lo tanto, habrá que prestar atención a las características de cada uno de los alumnos y tomar las medidas necesarias para que todos ellos puedan cumplir con los objetivos propuestos y sean capaces de superar sus dificultades.

5.4.9. Recursos didácticos

Se trata de cualquier material de apoyo que el maestro utiliza para facilitar el desarrollo de las actividades a tratar en el área de Educación Física.

Los recursos didácticos que se utilizan para realizar el Proyecto Educativo son:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa para su aplicación en los centros escolares.
- Orden de 16 de junio de 2014 por la que se aprueba el currículo de Educación Primaria en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón.
- Documentos de centro: PEC, PCC, PGA, ROC, RII, etc.
- Material auxiliar de piscina:
 - Tablas grandes y pequeñas.
 - Pull-boy.
 - Objetos flotantes y de colores: pelotas, tablas, corcho...
 - Pelotas de goma.
 - Pelotas de pin-pon
 - Aros de colores.
 - Manguitos.
 - Churros de colores.
 - Objetos sumergibles: tacos de madera, picas...

5.4.10. Sesiones

“ORGANIZO MIS RUTINAS”	
SESIÓN Nº 0	PERIODO: 2º trimestre
INSTALACIÓN: aula	DURACIÓN DE LA SESIÓN: 50 min.
MATERIALES: - Papel continuo, lapiceros, pinturas, ceras blandas, flashcard	CURSO: 1º Educación Primaria
	Nº ALUMNOS: 25 niños
DESARROLLO DE LA SESIÓN <p>Antes de llevar a cabo el proyecto educativo acuático, es necesario dar a conocer a los alumnos toda la información necesaria acerca de las normas de la instalación, las rutinas que se llevarán a cabo, el material que necesitan...</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Asamblea:</i> realizaremos una asamblea para que los alumnos participen y nos cuenten sus experiencias con el agua, sus miedos, los que saben nadar, los que nunca han tocado el agua... Todo esto nos servirá para organizar la primera sesión y conocer más a fondo la experiencia que tienen nuestros alumnos con respecto al medio acuático. - <i>¿Qué materiales necesitamos?:</i> entre todos haremos una lluvia de ideas y escribiremos una lista con todos los materiales que necesitamos. Haremos dibujos sobre esos materiales y los colocaremos en un rincón de la clase para recordarlos el día que no toque. - <i>Hoy es el día:</i> el encargado del día, será el responsable de avisar a sus compañeros el día que corresponda ir a la piscina. Para ello el maestro colocará un “flashcard” llamativo en la pizarra. - <i>Normas de la piscina:</i> entre todos crearemos un mural donde pondremos las normas y reglas que debemos cumplir en la instalación, lo que se debe y lo que no se debe hacer. El primer día llevaremos ese mural a la piscina para recordarlas. Después las tendremos presente en el aula del colegio durante todo el curso. - <i>Normas de vestuario:</i> ídem que la actividad anterior pero con dibujos. En un mural grande deberán tachar las acciones negativas y rodear de color verde las acciones positivas. 	

- *Rincón acuático*: en ese rincón expondremos todos los murales, dibujos... en relación al proyecto educativo, para tenerlo presente siempre que se nos olvide. También sería interesante recolectar materiales de baño que no se usen (bañador, gafas, gorro) y exponerlos en este rincón.

52

<p>le quiso regañar y el pobre patito se puso a llorar</p> <p>Los patitos en el agua meneaban la colita y decían uno al otro ¡ay! qué agua tan fresquita.</p> <p>Los patitos en el agua meneaban la colita y decían uno al otro ¡ay! qué agua tan fresquita.</p> <p>- <i>Flotamos en el agua:</i> con ayuda de los manguitos, nos desplazamos de manera libre por todo el medio. Procuramos levantar los pies y adquirir la posición horizontal.</p> <p>Variante 1: recoger los objetos que se localizan esparcidos por toda la piscina.</p>	<p>10 min.</p> <p>15 min.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <p>- <i>Flotamos como pececillos:</i> con ayuda de manguitos y por parejas nos tumbamos sobre la superficie del agua, en posición horizontal, mirando hacia arriba. La pareja ayudará al compañero a que se relaje y lo desplazará por la piscina en esa posición. Cambio de rol.</p> <p>*NOTA: dependiendo del nivel de los alumnos, sería aconsejable, especialmente en las primeras sesiones, el uso de manguitos durante la ejecución de las actividades.</p>	<p>10 min.</p>

54

<ul style="list-style-type: none"> - <i>Cuidado no te choques</i>: desplazarse por el espacio con ayuda de un pull-boy o tabla evitando chocarse con los objetos flotantes esparcidos por el medio. - <i>Lanzadera</i>: desde el exterior realizamos lanzamientos al agua: de palillo, de bomba, de espaldas... 	<p>10 min.</p> <p>10 min.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Lo repite la mona</i>: por parejas y dentro del agua deberá representar, un gesto, una posición, un personaje.... Y el compañero deberá imitarlo. Cambio de rol. <p>*NOTA: dependiendo del nivel de los alumnos, sería aconsejable, especialmente en las primeras sesiones, el uso de manguitos durante la ejecución de las actividades.</p>	<p>5 min.</p>

HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS: RESPIRACIÓN I	
SESIÓN N° 3	PERIODO: 2º trimestre
INSTALACIÓN: piscina poco profunda / piscina profunda	DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 min.
MATERIALES: <ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de goma, pelotas de pin-pon, aros de colores. 	CURSO: 1º Educación Primaria
	Nº ALUMNOS: 25 niños
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
TEMPORALIZACIÓN	
CALENTAMIENTO <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sopla que sopla:</i> con las manos en la espalda, sin tocar la pelota, con nuestro soplado deberemos transportar la pelota hasta el otro extremo de la piscina. 	10 min.
PARTE PRINCIPAL <ul style="list-style-type: none"> - <i>Inmersión total de la cabeza:</i> sin soltarse del borde coger aire por la boca y llenar los pulmones. Flexionar las rodillas hasta que el cuerpo quede completamente por debajo del agua. Mantener el aire en los pulmones durante unos segundos. Variante: realizar el mismo ejercicio sin agarrarse al borde. - <i>Al sofá:</i> cogemos aire por la boca y llenamos los pulmones. Con las piernas y brazos estirados, sentarse en el fondo de la piscina, doblando las rodillas y levantando los pies hacia adelante. Para ponerse de pie de nuevo, ponemos las plantas de los pies en el suelo y rodillas flexionadas y empujamos hacia arriba para salir a la superficie. Variante 1: realizar el ejercicio por parejas para afrontar miedos. Uno se quedará de pie y otro intentará ayudar al compañero a sentarse y levantarse. Luego harán cambio de rol. 	5 min.

<p>Variante 2: sentarse de culo en el fondo e intentar quedarse sentado unos segundos haciendo fuerza con los brazos, echando agua hacia arriba.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>El cohete</i>: por parejas, desde la pared propulsarse y pasar por el aro que sostiene la pareja sobre la superficie del agua. <p>Variante 1: realizar el ejercicio buceando.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>El túnel</i>: por parejas, uno de pie con las piernas abiertas, el otro se sumergirá y pasará por debajo de sus piernas. El que está de pie ayudará a su compañero a pasar. Después se realizará cambio de rol. <p>Variante 1: realizar el ejercicio sin ayuda.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Los bolos</i>: un jugador lanza una pelota. El resto deberán quedar distribuidos por el espacio sin moverse. El lanzador deberá golpear a los bolos. Estos nos pueden moverse y la única forma de salvarse es sumergirse en el agua para que la pelota no le toque. Si la pelota le golpea, este pasa a lanzador de bolos. 	<p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>10 min.</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Hidromasaje</i>: por parejas, uno se sitúa en flotación dorsal y el compañero tiene que masajearle creando remolinos debajo de su cuerpo y alrededor de éste o lanzándole burbujas desde el fondo. <p>*NOTA: dependiendo del nivel de los alumnos, sería aconsejable, especialmente en las primeras sesiones, el uso de manguitos durante la ejecución de las actividades.</p>	<p>5 min.</p>

HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS: RESPIRACIÓN II	
SESIÓN N° 4	PERIODO: 2° trimestre
INSTALACIÓN: piscina poco profunda / piscina profunda	DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 min.
MATERIALES: - Objetos sumergibles, aros de colores.	CURSO: 1° Educación Primaria
	N° ALUMNOS: 25 niños
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
TEMPORALIZACIÓN	
CALENTAMIENTO - <i>Hielo:</i> jugamos de la misma manera que en el medio terrestre. Un jugador la “posa”, tiene que pillar a sus compañeros. Cuando éstos van a ser pillados tienen que decir “hielo”. Deberán colocar las manos arriba y abrir las piernas debajo del agua. Para poder salvarse un compañero deberá pasar por entre las piernas.	10 min.
PARTE PRINCIPAL - <i>Vamos de paseo:</i> formando un corro cantaremos la canción “vamos de paseo”: <div style="text-align: center;"> El viajar es un placer Que nos suele suceder En el auto de papá Nos iremos a pasear Vamos de paseo, pi pi, pi En un auto feo, pi pi, pi Pero no me importa, pi pi, pi Porque llevo torta, pi pi, pi Y ahora vamos a pasear por un túnel Por el túnel pasarás La bocina tocarás </div>	

<p>La canción del pi pi, pi La canción del pa, pa, pa</p> <p>Vamos de paseo, pi pi, pi En un auto feo, pi pi, pi Pero no me importa, pi pi, pi Porque llevo torta, pi pi, pi</p> <p>Atención que viene un semáforo Bueno pero es tan importante fijarse en El semáforo, atención porque es importantísimo Porque es peligrosísimo.</p> <p>Cuando llegue el “pi, pi, pi” deberemos sumergirnos en el agua y cantarlo debajo del agua.</p>	
<p>- <i>Ídem ejercicio anterior pero con números:</i> los alumnos deberán contar hasta 10 y al alumno que le toque este número deberá sumergirse debajo del agua sin decirlo. Después comenzar otra ronda de números.</p>	10 min.
<p>- <i>Búsqueda del tesoro:</i> sumergirse en el agua a recoger los objetos del fondo.</p> <p>Variante 1: por equipos gana el que más objetos consiga.</p> <p>Variante 2: puntuación por colores: objetos de color verde valdrán tres puntos, objetos de color amarillo valdrán dos puntos y objetos de color rojo valdrán 1 punto.</p>	10 min.
<p>- <i>Aros mágicos:</i> se realiza un circuito en línea recta con aros de colores. Los alumnos deberán bucear por debajo de los aros y salir a respirar sólo dentro de los aros. Cuando el alumno llegue a meta, saldrá el siguiente jugador.</p>	10 min.

<p><i>VUELTA A LA CALMA</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Adivinamos la canción:</i> por parejas, intentaremos adivinar la canción que canta nuestro compañero debajo del agua. <p>*NOTA: dependiendo del nivel de los alumnos, sería aconsejable, especialmente en las primeras sesiones, el uso de manguitos durante la ejecución de las actividades.</p>	<p>10 min.</p>
---	----------------

HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS: FLOTACIÓN I	
SESIÓN Nº 5	PERIODO: 2º trimestre
INSTALACIÓN: piscina poco profunda/ piscina profunda	DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 min.
MATERIALES: - Pelotas de goma, churros, tablas grandes y pequeñas	CURSO: 1º Educación Primaria
	Nº ALUMNOS: 25 niños
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
TEMPORALIZACIÓN	
CALENTAMIENTO - <i>Sobre, sobre:</i> distribuidos por la piscina, un alumno lanza una pelota diciendo “Sobre, sobre....” Y el nombre de un alumno. El alumno deberá recoger la pelota. Si la coge en el aire vuelve a tirar, sino deberá decir “Manos arriba” y deberá lanzar la pelota al alumno más próximo.	10 min.
PARTE PRINCIPAL - <i>El caballito:</i> mantenerse sentado en el churro y desplazarse por la piscina libremente. Variante 1: carrera de relevos.	10 min.
- <i>La red de los pescadores:</i> por parejas, dos alumnos pillan a los demás. Estos deberán ir cogidos de las manos. Cada pececillo que pille deberá unirse a la red hasta que todos estén pillados. Sólo podrán pillar los extremos de la red.	10 min.
- <i>La albóndiga:</i> en parejas, en posición feto, flotaremos por el agua. Nuestro compañero nos moverá, hundirá y nos dará vueltas dentro del agua. Después cambio de rol. Variante 1: en grupos de 5/6 personas formar un corro y empujar a un compañero al otro lado en la misma posición.	10 min.
- <i>El superviviente:</i> en grupos de 4/5 personas	

<p>transportamos a un compañero al otro lado de la piscina. Éste deberá hacerse el muerto y nosotros debemos procurar que no se ahogue.</p> <p>Variante 1: transportar al alumno tumbado en una tabla grande.</p>	<p>15 min.</p>
<p><i>VUELTA A LA CALMA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Los oficios:</i> un alumno deberá realizar gestos debajo del agua imitando un oficio. El resto tendrá que adivinar de qué oficio se trata. <p>*NOTA: dependiendo del nivel de los alumnos, sería aconsejable, especialmente en las primeras sesiones, el uso de manguitos durante la ejecución de las actividades.</p>	<p>5 min.</p>

HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS: FLOTACIÓN II		
SESIÓN N° 6		PERIODO: 2º trimestre
INSTALACIÓN: piscina poco profunda / piscina profunda		DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 min.
MATERIALES: - Tablas pequeñas, picas de colores, churros, pelotas de goma, aros de colores.		CURSO: 1º Educación Primaria Nº ALUMNOS: 25 niños
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
TEMPORALIZACIÓN		
CALENTAMIENTO - 1, 2, 3 pajarito inglés: se realiza igual que en el medio terrestre pero con una tabla en la cabeza.		5 min.
PARTE PRINCIPAL - Pilla-Pica: es el juego clásico de pillar pero dentro del medio acuático. Deberán desplazarse andando. Quien pilla llevará una pica para distinguirlo de los demás. Cuando pille le pasará la pica al que ha pillado. Variante 1: el alumno que se pille, pasará a pillar junto con el primero hasta que al final pillen todos. - Partido de baloncesto: dividimos a la clase en dos grupos y formamos dos equipos. Cada equipo será diferenciado por el color de su churro. A cada extremo de la piscina habrá un aro. Los jugadores montados en su churro, deberán meter la pelota dentro del aro correspondiente situado en el campo contrario. - Relevos: En fila india preparamos grupos de 5/6 personas. El último jugador de la fila se pone en posición flotante y el resto de jugadores deberá de trasladarlo hacia delante. Éste se colocará delante y se volverá a realizar el mismo proceso. Así hasta		10 min. <

<p>conseguir llegar al otro lado de la piscina.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>El gusano y el pájaro:</i> por grupos de 5/6 personas, los alumnos formarán un gusano, excepto uno que se colocará enfrente y será el pájaro. El pájaro deberá pillar la cola del gusano y el gusano deberá evitar que el pájaro lo pille. Si lo pilla el primero del gusano se convierte en pájaro y el pájaro se convierte en la cola del gusano. 	10 min.
<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Con mi cuerpo comunico:</i> expresamos sentimientos en el agua tales como alegría, tristeza, frío, calor, divertido, aburrido... <p>*NOTA: dependiendo del nivel de los alumnos, sería aconsejable, especialmente en las primeras sesiones, el uso de manguitos durante la ejecución de las actividades.</p>	5 min.

HABILIDADES MOTRICES ACUÁTICAS: EQUILIBRIO I	
SESIÓN N° 7	PERIODO: 2º trimestre
INSTALACIÓN: piscina poco profunda / piscina profunda	DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 min.
MATERIALES: - Pelotas de goma, aros de colores.	CURSO: 1º Educación Primaria
	Nº ALUMNOS: 25 niños
DESARROLLO DE LA SESIÓN	
TEMPORALIZACIÓN	
CALENTAMIENTO - Andar por el borde de la piscina	5 min.
PARTE PRINCIPAL <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cara o cruz:</i> el grupo formará en el centro de la piscina dos líneas, colocándose espalda contra espalda. Unos serán la cara y los otros serán la cruz. A la señal de cara, este grupo correrá hacia la orilla y el grupo cruz se desplazará para pillar a su pareja antes de que llegue a meta. A la señal de cruz, se realizará el mismo ejercicio pero viceversa, la cruz se desplazará hacia la orilla y el grupo cara pillará antes de que llegue a meta. - <i>Canasta:</i> por parejas, tirar la pelota dentro de un aro intentando “meter canasta”. - <i>La cadeneta:</i> todos cogidos de la mano irán enredándose sin soltarse. Una vez enredados, deberán ser capaces de deshacer el nudo de la misma manera. - <i>Caballos y jinetes:</i> por parejas, uno será el caballo y el otro será el jinete. Deberán andar por el agua hasta llegar al otro lado de la piscina. Después volver cambiando de rol. - <i>Ídem anterior:</i> de la misma forma, intentan derribarse unos a otros. 	10 min. 10 min. 10 min. 10 min. 10 min.

<p>VUELTA A LA CALMA</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Masaje a pies:</i> por parejas, uno se tumba en el fondo de la piscina, y el otro pasa por encima masajeando su espalda con los pies. <p>*NOTA: dependiendo del nivel de los alumnos, sería aconsejable, especialmente en las primeras sesiones, el uso de manguitos durante la ejecución de las actividades.</p>	<p>5 min.</p>
---	---------------

67

<p>ayudaremos del gorro para tapar los ojos del alumno. El compañero deberá dirigir dando golpecitos en los hombros. Por ejemplo, si quiero ir a la izquierda, daré un golpecito en el hombro izquierdo de mi compañero; si quiero ir a la derecha daré un golpecito en el hombro derecho de mi compañero; si toco los dos iré de frente; y si presiono los dos hombros el alumno ciego parará. Cambio de rol.</p>	15 min.
<p><i>VUELTA A LA CALMA</i></p> <p>- <i>Juego libre</i></p> <p>*NOTA: dependiendo del nivel de los alumnos, sería aconsejable, especialmente en las primeras sesiones, el uso de manguitos durante la ejecución de las actividades.</p>	5 min.

6. CONCLUSIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

En el marco teórico de este trabajo lo que se pretende mostrar es una breve información detallada de todas las habilidades motrices que podemos trabajar en un medio acuático. La adquisición de cada una de ellas debe efectuarse de manera progresiva y no sólo en cuanto a contenido sino también en cuanto a la edad. Se comenzarán a desarrollar las habilidades primarias en edades tempranas y se progresa a las habilidades más complejas en los últimos cursos de la etapa de Primaria. Asimismo, también se pretende mostrar la importancia que tiene el desarrollo de la actividad acuática en el bagaje motor de las personas.

Posteriormente se ha diseñado un proyecto para poner en práctica en un centro escolar ordinario, dirigido principalmente al primer curso de la etapa de Primaria. Se trata de un proyecto flexible y abierto que puede ser modificado en función a las necesidades del centro. Se desarrollan todos los puntos necesarios que cualquier docente puede plantearse a la hora de diseñar un proyecto: presupuestos, reuniones, organización, objetivos, actividades, evaluación...

Al inicio de mi andadura de este trabajo pensaba que la práctica de actividades físicas en el medio acuático estaban desvaloradas, pero tras las investigaciones me he podido dar cuenta de que a lo largo de la historia, las habilidades motrices acuáticas se han trabajado de diversas maneras dentro del entorno escolar y que existen muchos autores que proponen proyectos de este tipo.

Tras la realización del proyecto, me he podido dar cuenta que existen muchas trabas por las cuales algunos docentes prefieren no llevar a cabo actividades de este tipo. Requiere una organización por parte del profesorado, un presupuesto económico que muchos centros no pueden afrontar, un nuevo planteamiento del horario, ayudas de padres/madres/tutores, movilizaciones por parte del profesorado de Educación Física y de dirección... Además la puesta en práctica de actividades en el medio acuático conlleva un riesgo añadido que algunos docentes, posiblemente, no estén dispuestos a asumir.

Hoy en día, estamos en tiempos económicamente difíciles y quizás sea complicado llevar a cabo este proyecto. Sin embargo, no descarto plantearlo en un futuro cuando sea docente.

La realización de este trabajo ha sido satisfactoria y gratificante. Gracias a ello he podido ampliar mis conocimientos sobre la materia. La natación es uno de mis deportes favoritos, y el poder combinar una de mis aficiones con mi formación académica es algo que me motivaba continuamente para seguir con el proceso.

Por otro lado también he encontrado ciertas dificultades. El diseño del proyecto basaba sus referencias legislativas en la Ley General de Educación, pero con la aprobación de la nueva legislación (Ley General de Mejora de la Calidad Educativa), he tenido que hacer varias modificaciones, pues la decisión de reducir las horas lectivas de Educación Física, afectaba de manera importante el diseño del proyecto.

Al ser un trabajo práctico, necesitaba la colaboración de agentes externos que me informaran de la situación actual de estas actividades: opiniones del profesorado de Educación Física, de Inspectores de educación, Jefes de Estudios, servicio de deportes, servicio de transportes... Eso, también ha requerido un esfuerzo costoso que ha estancado, en ocasiones, la realización del proyecto.

Por último, quiero terminar citando una frase de Alfred North Whitehead: *“Desde los primeros pasos de su educación, el niño debe experimentar el placer del descubrimiento”*.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albarracín, A. (2003). *¿Trabajamos la expresión corporal en el agua?* Expresión, Creatividad y Movimiento. I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Salamanca: Amaru.
- Álvarez de Dalmau, P. (1993). *Miedo al agua. El juego como recurso*. SEAE/INFO.
- Álvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos.
- Batalla Flores A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona: Inde.
- Blández Ángel, J. (2005). *La utilización del material y del espacio en educación física: propuestas y recursos didácticos*. Barcelona: Inde.
- Bucher, W. (1995). *1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas*. Barcelona: Hispano Europea.
- Catteau y Garoff (1974). *L'enseignement de la natación*. Paris: Vigot.
- Chollet, D. (2003). *Natación deportiva*. Barcelona: Inde.
- Cirigliano, P. M. (1985). *Iniciación acuática para bebés: fundamentos y metodología*. Buenos Aires: Paidós.
- Conde Pérez, E. Pérez Pueyo, A. Peral Pérez, F.L. (2003). *Hacia una natación educativa: la importancia de la natación en el desarrollo infantil*. Madrid: Gymnos.
- Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física: un enfoque constructivista*. Inde.
- Dubois, C. y Robin, J. P. (1992). *Natación*. Lerida: Agonos.
- Escolá Balaguero, F. (1989). *Educación de la respiración*. Barcelona: Inde.
- Escuela Nacional de Entrenadores (1992). *Curso de monitor*. Madrid: FEN.
- Fernández, J. P. y Pernás, J. A. (2006). *El salvamento acuático, un contenidos más dentro del marco curricular de educación física deporte*. Lecturas: Educación Física y Deportes, 92.
- García, Y.; Luque, J. J. y Florido, F. J. (2004). *12 meses 12 causas: más allá de la técnica*. V Jornada de Intercambio Profesional de Educadores Acuáticos. Torremolinos.

- Godoy, C. A. (2002). *Programa de actividades acuáticas para la salud*. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, 45.
- Gosálvez, M. Joven, A. Fuentes, F. Conde, E. Peral, F.L. Daguerre, J. (2009). *Enseñanza de la natación*. Curso de Monitor, Escuela nacional de entrenadores. Madrid.
- Guerrero, R. (1989). *La actividad acuática en la enseñanza primaria*. Barcelona: SEAE.
- Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo. Psicotécnica y aprendizaje motor*. Barcelona: Paidós.
- Ley Orgánica 8, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (2013). BOE nº 295, de 10/12/2013.
- López, I. (2003). *Educación para la paz y la solidaridad en el medio acuático: actividades para la reflexión*. Revista Comunicaciones Técnicas, 3.
- Lloret, M. y Violan, M. (1991). *Normas de higiene en las instalaciones acuáticas*. Barcelona: SEAE/INFO.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1995). *Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas*. SEAE/INFO.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A. (2001). *Juegos acuáticos educativos*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A. (2002). *Método acuático comprensivo*. Barcelona: SEAE.
- Navarro, F. (1978). *Pedagogía de la natación*. Valladolid: Miñón.
- Navarro, F. (1990). *Hacia el dominio de la natación*. Madrid: Gymnos.
- Orden de 16 de junio de 2014, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Boletín Oficial de Aragón, 20 de junio de 2014, núm. 119, pp. 19288-20246
- Parlebas, P. (2003). *Un nuevo paradigma en educación física: los dominios de acción motriz*. In. J. P. y B. Fuentes, M. (Ed), *La educación física en Europa y la calidad didáctica en las actividades físico-deportivas*. Primer congreso internacional de Educación Física. FIEP. Cáceres: Diputación de Cáceres.

- Pérez, B. (2006). *Actas del curso ¿Qué es aprender a nadar? Módulo II. Aprendizaje de la respiración en las actividades acuáticas*. CD Mar de la plata. Argentina.
- Pons, M. J. García, Y. y Medina, Y. (1999). *Actividades acuáticas para escolares: unidades didácticas para Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria*. (Manuscrito no publicado).
- Read, B. (1988). *Practical Knowledge and the teaching of games*. En Varios (Eds.), *Essays in Physical Education, Recreation Management and Sports Science*. Loughborough: University Press.
- Real Academia Española. Edición Digital: <http://www.rae.es>
- Rosell, J. (1991). *Natación utilitaria y actividades acuáticas complementarias para adultos*. SEAE/INFO.
- Tippens, E. (2011). *Física, conceptos y aplicaciones*. MCGRAW HILL, edición 7.
- Trigueros, M. y Rivera, E. (1991). *Educación Física de Base*. Granda: CEP.
- Trujillo, M. (2005). *Iniciación al medio acuático en edad escolar. Una propuesta de acción*. Comunicaciones Técnicas, 4.
- Weineck, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Whittinh, H.T.A. (1963). *Variations in floating ability with age the male*. Research Quaterly, 34.
- Whittinh, H.T.A. (1975). *Variations in floating ability with age the female*. Research Quaterly, 36.
- Zomeño, T. y Moreno, J. A. (2001). *¿Es posible aprender jugando en el medio acuático en Educación Física? Un ejemplo práctico con las equilibraciones*. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, 31.


8. ANEXOS


ANEXO I. CALENDARIO**ESCOLAR**


ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

 Proyecto Didáctico: "Aprendo en el agua"

 Días festivos

 Días lectivos

ANEXO II

PRESUPUESTO AUTOBÚS



Autobuses Teruel-Zaragoza

TEZASA

Polígono Los Hostales, nave 1-4

44195 Truel

Tlf: 978 60 28 28

E-mail,- rafael.espinola@grupo-jimenez.com

Fecha	04/11/2014	Cliente	MAYTE TORRES
PRESUPUESTO	E-mail	mayte_torres@hotmail.com	
<div>Presupuesto sin fecha</div> <div>25 alumnos de 6 años y dos maestros.</div> <div>- 8 días durante el curso (los primeros miércoles de cada mes).</div> <div>- Ida a las 15.30h y vuelta a las 17.15h.</div> <div>Precio Total por día Iva incluido 220 €</div>			

ANEXO III.

TARIFA PISCINA

TARIFAS 2014						
	Estudiantes menos 25 años	Pensionistas	Restos de usuarios	Ducha		
PISCINA CLIMATIZADA						
Entrada individual	2,60 €	2,60 €	3,40 €	1,00 €		
Abono 10 baños	20,00 €	20,60 €	29,70 €			
Abono 20 baños	33,05 €	34,10 €	47, 00€	No empadronad.		
Abono 30 baños	40,00 €	41,10 €	56,40 €	Estud.	Pensio.	Resto
Abono temporada	77,10 €	81,40 €	121,20 €	96,38 €	101,75 €	151,50 €
Familiar 2º y posterior (dto. 20%)	61,68 €	65,12 €	96,96 €	77,10 €	81,40 €	121,20 €
DESCUENTO POR MES TRANSCURRIDO						
Abono temporada	7,71 €	8,14 €	12,12 €	9,64 €	10,18 €	15,15 €
Familiar 2º y posterior (dto. 20%)	6,17 €	6,51 €	9,70 €	7,71 €	8,14 €	12,12 €
Taquilla (1 mes)	2,40 €					
Baños año anterior	más 0,10 por baño					

ANEXO IV.

AUTORIZACIÓN E INFORMACIÓN A PADRES

Estimados padres/madres/tutores:

Les envío la presente notificación para comunicarles de un Nuevo Proyecto Educativo que se implantará este año durante el curso escolar 2014/2015 en el área de Educación Física.

Se trata de un proyecto llamado “APRENDO EN EL AGUA”, dirigido para fomentar la Educación Física dentro del medio acuático. El profesorado pretende, con este proyecto, ampliar el abanico de posibilidades del alumno que hoy en día solo se hace extensible al ámbito terrestre.

Son múltiples las ventajas que conlleva realizar Educación Física dentro del medio acuático con respecto a todos los ámbitos del desarrollo: cognitivo, afectivo-social, lingüístico y motor.

El proyecto se realiza fuera del entorno escolar y por tanto preciso de su autorización para que el alumno pueda realizarlo. Les recordamos que este proyecto forma parte de los contenidos a trabajar durante este curso y que por tanto va a ser evaluado.

El día 27 de Septiembre de 2014 se celebrará una reunión de carácter informativo para explicar el proyecto y para solventar las dudas que pudieran surgir.

Se ruega máxima asistencia.

Atentamente, el profesorado.



AUTORIZACIÓN

D/Dña. _____, padre/ madre/ tutor del
alumno _____, autorizo que mi hijo/a
participe en el proyecto educativo: “*APRENDO EN EL AGUA*”, que se realizará en las
clases de Educación Física, durante los meses de febrero y marzo.

Fdo.

Los materiales que el alumno necesita para realizar el proyecto son:

- Bañador.
- Gorro de baño.
- Sandalias de agua.
- Gafas de piscina.
- Toalla o albornoz.
- Útiles de aseo.